

# Bon inici de curs!



setembre 2019  
menú escolar

**Tornem a l'escola!  
És important tornar  
a recuperar els bons  
hàbits alimentaris  
potenciant verdures  
i hortalisses així com  
la fruita de  
temporada!**

**Agora**  
Collectivitats



[www.agoracatering.es](http://www.agoracatering.es) // [info@agoracatering.es](mailto:info@agoracatering.es)  
Ctra. Santa Creu de Calafell, 35 Baixos  
Gavà, Barcelona  
93.638.87.03

Estem treballant conjuntament amb Cesnut  
Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat  
dietètica en la programació dels nostres menús.  
Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb  
l'equip de Dietistes-Nutricionistes a  
[info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o per telèfon en el 93 364 12 12.

**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoria Nutricional



A  
L  
I  
M  
E  
N  
T  
A  
N  
T  
E  
L  
F  
U  
T  
U  
R

DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
Crema de verdures de temporada amb formatge i crostonets de pa		Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)		Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)		Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)	
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons		Rodanxa de lluç arrebossada amb tomàquet al forn		Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres		Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita del temps Kcal: 651 Lip: 23 g.		Fruita del temps Kcal: 697 Lip: 25 g.		Làctic Kcal: 691 Lip: 23 g.		Fruita del temps Kcal: 710 Lip: 22 g.		Fruita del temps Kcal: 835 Lip: 35 g.	
Prot: 28 g. H.C: 83 g.		Prot: 30 g. H.C: 88 g.		Prot: 29 g. HC: 87 g.		Prot: 31 g. H.C: 97 g.		Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		MENÚ ANIVERSARI 27	
Paella marinera (sofregit, sípia, múscols i brou de peix)		Cigrons estofats amb col i pastanaga		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)		Pizza casolana de tomàquet, orenga, pernil dolç i mozzarella	
Truita de patata amb enciam, olives verdes i pastanaga		Llonganissa a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro		Salmó amb salsa primavera (ceba, pebrot verd, brou de peix i farina) Enciam i tomàquet		Fricandó de vedella amb xampinyons		Nuggets de pollastre amb patates fregides	
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g.		Fruita del temps Kcal: 660 Lip: 24 g.		Fruita del temps Kcal: 743 Lip: 24 g.		Fruita del temps Kcal: 719 Lip: 27 g.		Gelats Kcal: 760 Lip: 27 g.	
Prot: 26 g. H.C: 87 g.		Prot: 23 g. H.C: 88 g.		Prot: 34 g. H.C: 87 g.		Prot: 21 g. H.C: 98 g.		Prot: 33 g. H.C: 98 g.	
DILLUNS 30									
Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)									
Hamburguesa a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro									
Fruita del temps Kcal: 794 Lip: 30 g.									
Prot: 32 g. H.C: 98 g.									

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.  
Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.  
La fruita de setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.

ALIMENTANT EL FUTUR