



setembre 2019  
menú bressol

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 // info@agoracatering.es  
Crta. 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 o per telèfon en el 93 364 12 12.



	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
	Patata, carbassó i pastanaga al vapor amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa meravel·la (brou casolà de pollastre i vedella amb pasta meravel·la)	Colzets amb verdures (sofregit de ceba, tomàquet i verdures) amb formatge ratllat	Llenties estofades amb verdures (porro, patata, pebrot, tomàquet, pastanaga i carbassó)
	Escalopa de porc amb enciam, tomàquet i olives	Truita de formatge amb enciam, blat de moro i pastanaga	Rap a la marinera (sofregit de ceba, tomàquet, brou de peix)	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Rodó de gall dindi a la catalana (sense fruits secs)
	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
	Kcal: 479 Lip: 18 g.	Prot: 20 g. H.C: 60 g.	Kcal: 577 Lip: 21 g.	Prot: 23 g. H.C: 74 g.	Kcal: 576 Lip: 20 g.
	Prot: 20 g. H.C: 60 g.	Prot: 22 g. H.C: 73 g.	Prot: 23 g. H.C: 74 g.	Prot: 24 g. H.C: 69 g.	Prot: 19 g. H.C: 80 g.
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	Verdura tricolor (patata, mongeta verda i pastanaga)	Mongetes blanques estofades amb patata i pastanaga	<b>FESTIU</b>	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia i carbassó)
	Truita francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Contra-cuixa de pollastre desossada rostida amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)		Croquetes de rostit amb enciam, pastanaga i olives verdes	Filet de lluç amb forn amb ceba i patata panadera
	Fruita del temps	Làctic		Fruita del temps	Fruita del temps
	Kcal: 530 Lip: 17 g.	Prot: 20 g. H.C: 71 g.		Kcal: 601 Lip: 21 g.	Prot: 21 g. H.C: 82 g.
	Prot: 20 g. H.C: 71 g.	Prot: 23 g. H.C: 77 g.	Prot: 21 g. H.C: 82 g.	Prot: 25 g. H.C: 79 g.	Prot: 25 g. H.C: 79 g.
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	Crema de verdures de temporada amb formatge (sense crostonets de pa)	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot) (sense 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	Gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres	Contra-cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
	Kcal: 559 Lip: 19 g.	Prot: 19 g. H.C: 78 g.	Kcal: 559 Lip: 15 g.	Prot: 23 g. H.C: 83 g.	Kcal: 482 Lip: 14 g.
	Prot: 19 g. H.C: 78 g.	Prot: 20 g. H.C: 74 g.	Prot: 23 g. H.C: 83 g.	Prot: 24 g. H.C: 73 g.	Prot: 20 g. H.C: 69 g.
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	MENÚ ANIVERSARI 27
	Paella marinera (sense marisc)	Crema de cigrons	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)	Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba i tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat
	Truita de patata amb enciam, olives verdes i pastanaga	Llonganissetes 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 a daus
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
	Kcal: 551 Lip: 19 g.	Prot: 21 g. H.C: 74 g.	Kcal: 524 Lip: 20 g.	Prot: 20 g. H.C: 66 g.	Kcal: 495 Lip: 15 g.
	Prot: 21 g. H.C: 74 g.	Prot: 24 g. H.C: 85 g.	Prot: 20 g. H.C: 66 g.	Prot: 21 g. H.C: 69 g.	Prot: 18 g. H.C: 89 g.
	DILLUNS 30				
	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, ou dur i maionesa) (sense torrada)				
	Hamburguesa a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro				
	Fruita del temps				
	Kcal: 557 Lip: 21 g.				
	Prot: 21 g. H.C: 71 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