

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
DILLUNS	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
DILLUNS	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Pèsols saltats amb ceba i pernil		Crema de patata i pastanaga amb rostes de pa	
Croquetes de rostit amb enciam, tomàquet i blat de moro	Truita francesa amb tomàquet al forn		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Daus de gall dindi al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 910,2 Prot (gr) 21,2 Lip (gr) 81,6 H.C. (gr) 126,2	Kcal: 775,5 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 61,5 H.C. (gr) 101,1		Kcal: 701,1 Prot (gr) 41,4 Lip (gr) 65,6 H.C. (gr) 88,2		Kcal: 584,6 Prot (gr) 40,8 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 63,9		Kcal: 654,1 Prot (gr) 39,7 Lip (gr) 56,5 H.C. (gr) 82,9	
DILLUNS	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	Menú Aniversari	24
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Crema de cigrons		Paella marinera (sofregit i brou casolà de peix, sense marisc)		Sopa de verdura		Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat	
Salmó en salsa primavera (ceba, pebrot verd, brou de peix i farina) amb enciam, pastanaga i olives verdes	Saltxixes a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro		Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga		Fricandó de vedella amb xampinyons		Nuggets de pollastre casolans amb Patates fregides	
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 644,8 Prot (gr) 41,8 Lip (gr) 60,6 H.C. (gr) 77,1	Kcal: 789,6 Prot (gr) 39,1 Lip (gr) 70,2 H.C. (gr) 101,7		Kcal: 855,0 Prot (gr) 19,6 Lip (gr) 66,4 H.C. (gr) 126,9		Kcal: 642,7 Prot (gr) 67,7 Lip (gr) 19,1 H.C. (gr) 275,0		Kcal: 1325,6 Prot (gr) 50,0 Lip (gr) 427,6 H.C. (gr) 122,8	
DILLUNS	DIMARTS	28	DIMECRES	29				
Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat					
Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, blat de moro i olives verdes		Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet					
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Kcal: 938,4 Prot (gr) 35,2 Lip (gr) 191,2 H.C. (gr) 64,9	Kcal: 709,5 Prot (gr) 41,7 Lip (gr) 70,7 H.C. (gr) 89,7		Kcal: 792,3 Prot (gr) 39,5 Lip (gr) 65,7 H.C. (gr) 99,4					

Setembre 2020

BASAL LLAR

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



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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 del mes serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

RF

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.