

Bon inici de curs!

Santa Maria de
Blanes

setembre 2019

Tornem a l'escola!
Recordeu consumir
fruita fresca de
temporada i al
setembre arriba el
raïm, una fruita rica en
antioxidants i vitamina
B per afrontar de nou
la rutina!

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

				DIJOUS 12		DIVENDRES 13			
				Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Arròs amb verdures (pèsols, carbassó, pastanaga i pebrot)			
				Croquetes de rostit amb xips		Rodanxa de lluç amb forn amb amanida			
				Fruita en amívar Kcal: 794 Lip: 30 g. Prot: 32 g. H.C: 98 g.		Fruita del temps Kcal: 687 Lip: 23 g. Prot: 24 g. H.C: 96 g.			
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20					
Crema de carbassó amb rostes		Espaguetis a la italiana		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		Abadejo arrebossat amb amanida		Truita de patates amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Cuixa de pollastre al forn amb xips	
Fruita del temps Kcal: 651 Lip: 23 g. Prot: 28 g. H.C: 83 g.		Fruita del temps Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.		Làctic Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.		Fruita del temps Kcal: 710 Lip: 22 g. Prot: 31 g. H.C: 97 g.		Fruita del temps Kcal: 835 Lip: 35 g. Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27					
Paella marinera (sofregit, calamars, múscols i brou de peix)		Cigrons amb patates		Mongetes verdes amb patates		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)		Macarrons a la bolonyesa (ceba, tomàquet i carn picada i formatge)	
Truita francesa amb amanida		Salsitxes al forn amb amanida		Fricandó de vedella amb xampinyons		Limanda empanada amb amanida		Pollastre a la planxa amb patates fregides	
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 g.		Fruita del temps Kcal: 660 Lip: 24 g. Prot: 23 g. H.C: 88 g.		Fruita del temps Kcal: 719 Lip: 27 g. Prot: 21 g. H.C: 98 g.		Fruita del temps Kcal: 734 Lip: 22 g. Prot: 33 g. H.C: 85 g.		Làctic Kcal: 769 Lip: 21g. Prot: 43g. HC: 102g	
DILLUNS 30									
Mongetes verdes amb patates									
Hamburguesa a la planxa amb amanida									
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 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.



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.