

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques amb patates	Fideuà de musclos i calamars	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella amb pasta fina)
	Croquetes de bacallà amb xips	Truita de york amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Fricando de vedella amb xampinyons
	Fruita en almívar	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
	Kcal: 754 Prot: 33 g. Lip: 26 g. H.C: 97 g.	Kcal: 562 Prot: 23g Lip: 22g HC 68g	Kcal: 712 Prot: 25 g. Lip: 24 g. H.C: 99 g.	Kcal: 714 Prot: 31g Lip: 22g HC: 98g
14	15	16	17	18
Macarrons a la italiana	Crema de carbassó amb rostes	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongeta verda i patates	Llenties amb verdures
Truita de patates amb amanida	Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida	Salsitxes a la planxa amb amanida	Rodó de gall dindi rostit amb xampinyons	Limanda empanada amb amanida
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 634 Prot: 31g Lip: 26g HC: 69g	Kcal: 730 Prot: 46g Lip: 22g HC: 87g	Kcal: 684 Prot: 41g Lip: 24g HC: 76g	Kcal: 773 Prot: 29g Lip: 29g HC: 99g	Kcal: 631 Prot: 31g Lip: 23g HC: 75g
21	22	23	24	24
Arròs amb sofregit, pernil dolç i xampinyons	Sopa d'estrelles (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)	Mongetes verdes amb patates	Pizza italiana	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
Caella al forn amb patates	Mandonguilles amb ceba i tomàquet	Llom empanat amb amanida	Nuggets de pollastre amb xips	Truita de pernil dolç amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
Kcal: 609 Prot: 33g Lip: 14g HC: 86g	Kcal: 768 Prot: 56g Lip: 17g HC: 96g	Kcal: 649 Prot: 34g Lip: 19g HC: 86g	Kcal: 706 Prot: 29g Lip: 26g HC: 89g	Kcal: 770 Prot: 37g Lip: 22g HC: 118g
28	29	30	31	
Llenties a la riojana amb verdures, xoriço i cansalada	Espaguetis a la carbonara amb crema de llet i bacon	Crema de carbassó amb rostes	Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)	
Varetes de lluç amb amanida	Hamburguesa al forn amb patates fregides	Llom a la planxa amb amanida	Pollastre a la planxa amb amanida	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
Kcal: 631 Prot: 29g Lip: 23g HC: 77g	Kcal: 714 Prot: 31g Lip: 22g HC: 98g	Kcal: 671 Prot: 34g Lip: 19g HC: 91g	Kcal: 768 Prot: 56g Lip: 17g HC: 96g	

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 gener serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Gener 2019
Santa Maria de Blanes

Per un Gener de color Verd!
Sabeu que el mes de Gener és el mes de les bledes, els espinacs, les carxofes, el bròquil i el carbassó?
Aquestes verdures i hortalisses de fulla verda són riques en Vitamina A, C i K, tant necessàries per un correcte creixement i funcionament de l'organisme de grans i petits.



www.agoracatering.es // 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 o per telèfon en el 93 364 12 12.

