

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1		2	
						FESTA		FESTA	
5		6		7		8		9	
Arròs amb salsa de tomàquet		Escudella amb cigrons i minimandonguilles (brou, patata, pastanaga, pasta i col)		Patates estofades amb pèsols i ou dur		Tallarines amb xoriç (sofregit de ceba, tomàquet i xoriç) amb formatge ratllat		Mongetes verdes amb patates	
Croquetes d'escudella amb xips		Cuixa de pollastre rostida amb patates fregides		Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb tomàquet gratinat		Truita francesa amb amanida		Filet de lluç al forn amb amanida	
Prèssec en almívar		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal: 768 Lip: 17g	Prot: 56g HC: 96g	Kcal: 754 Lip: 26g	Prot: 33g H.C: 97g	Kcal: 676 Lip: 24g	Prot: 25g H.C: 90g	Kcal: 562 Lip: 22g	Prot: 23g HC: 68g	Kcal: 688 Lip: 28g	Prot: 29g H.C: 80g
12		13		14		15		16	
Llenties a la riojana amb verdures, xoriç i cansalada		Mongetes verdes amb patates		Sopa d'au i verdures		Arròs a la milanesa (amb costella cap de llom i verdures)		Espirals a la napolitana	
Truita de patata amb amanida		Salsitxes amb salsa de tomàquet		Daus de pollastre adobats al forn amanida		Limanda al forn amb amanida		Croquetes de pernil amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal: 733 Lip: 29g	Prot: 20g H.C: 98g	Kcal: 726 Lip: 26g	Prot: 24g H.C: 99g	Kcal: 664 Lip: 20g	Prot: 24g H.C: 97g	Kcal: 638 Lip: 22g	Prot: 26g H.C: 84g	Kcal: 669 Lip: 25g	Prot: 28g H.C: 83g
19		20		21		22		23	
Arròs amb gall dindi i xampinyons		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, i pasta fina)		Mongetes amb patata, pastanaga i oli d'oliva		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)		Cigrons bullits amb verdures i patates	
Lluç al forn amb amanida		Mandonguilles a la jardinera (pèsols, pastanaga i patata)		Cordon bleu de gall dindi amb amanida		Llom a la planxa amb patates fregides		Truita de pernil dolç amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal: 654 Lip: 22g	Prot: 28g H.C: 86g	Kcal: 692 Lip: 24g	Prot: 29g H.C: 89g	Kcal: 747 Lip: 27g	Prot: 31g H.C: 95g	Kcal: 728 Lip: 28g	Prot: 22g H.C: 98g	Kcal: 680 Lip: 28g	Prot: 24g H.C: 83g
26		27		28		29		30	
Crema de carbassó amb rostes		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques amb verdures		Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat		Pizza casolana de tomàquet, pernil dolç i mozzarella	
Botifarra a la planxa amb amanida		Truita i formatge amb amanida		Fricandó de vedella amb xampinyons		Lluç al forn amb amanida		Nuggets de pollastre amb xips	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal: 705 Lip: 32g	Prot: 35g HC: 68g	Kcal: 754 Lip: 26g	Prot: 33g H.C: 97g	Kcal: 680 Lip: 28g	Prot: 24g H.C: 83g	Kcal: 747 Lip: 27g	Prot: 31g H.C: 95g	Kcal: 728 Lip: 28g	Prot: 22g H.C: 98g

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

Novembre 2018

Santa Maria de Blanes

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Sabies que existeixen més de 850 varietats de carbassa? La típica carbassa és rica en betacarotens, responsables del seu color taronja.



Agora
ol·lectivitats



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.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

