

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1 Llenties amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, carbassó, pastanaga i patata) Llibret de gall dindi amb amanida Fruita del temps Kcal.700 Lip.28g Prot.27g HC.85g		2 Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat) Filet de lluç al forn amb amanida Fruita del temps Kcal. 769 Lip. 21g Prot.43g HC. 102g		3 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) Cuixa de pollastre rostida amb samfaina Fruita del temps Kcal. 631 Lip. 23g Prot. 29g HC. 77g		4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pernil dolç amb enciam Làctic Kcal. 714 Lip. 22g Prot. 31g HC. 98g		5 Crema de carbassó amb rostes de pa Rostit de porc amb salsa de pinya Fruita del temps Kcal. 671 Lip. 19g Prot. 34g HC. 91g	
8 Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre) Daus de caella enfarinats amb amanida Fruita del temps Kcal. 768 Lip. 17g Prot. 56g HC. 96g		9 Mongeta verda i patata Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb carbassó arrebossat Fruita del temps Kcal. 754 Lip. 26 g. Prot: 33 g. H.C: 97 g.		10 Mongetes blanques estofades Botifarra al forn amb amanida Làctic Kcal. 562 Lip. 22g Prot. 23g HC. 68g		11 Fideuà amb musclos i calamars Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps Kcal. 712 Lip. 24 g. Prot: 25 g. H.C: 99 g.		12 <div style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">FESTA</div>	
15 Espaguetis amb tonyina Croquetes de rostit amb xips Fruita en almívar Kcal. 634 Lip.26g Prot. 31g HC. 69g		16 Crema de patata, pastanaga i col-i-flor amb crostonets de pa Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida Làctic Kcal. 730 Lip. 22g Prot. 46g HC. 87g		17 Arròs amb salsa de tomàquet Salsitxes a la planxa amb amanida Fruita del temps Kcal. 684 Lip. 24g Prot. 41g HC. 76g		18 Sopa d'au Escalopa de vedella amb amanida Fruita del temps Kcal. 773 Lip. 29g Prot. 29g HC.99g		19 Llenties estofades amb bacó (porro, pastanaga, pebrot i bacó) Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps Kcal. 631 Lip. 23g Prot. 31g HC. 75g	
22 Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons) Filet de lluç al forn amb amanida Fruita del temps Kcal. 609 Lip. 14g Prot. 33g HC.86g		23 Sopa d'estrelles (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes) Mandonguilles amb ceba i tomàquet Fruita del temps Kcal. 768 Lip. 17g Prot. 56g HC.96g		24 Mongetes verdes amb patates Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps Kcal. 649 Lip. 19g Prot. 34g HC.86g		25 Cigrons amb xoriço, cansalada i verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps Kcal. 706 Lip. 26g Prot. 29g HC.89g		26 Pizza italiana Nuggets de pollastre amb xips Làctic Kcal. 770 Lip. 22g Prot. 37g HC.118g	
29 Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç) Truita de patates amb amanida Fruita del temps Kcal. 715 Lip. 19g Prot. 27g HC.109g		30 Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) Limanda arrebossada amb amanida Fruita del temps Kcal. 704 Lip. 28g Prot. 31g HC.82g		31 Menú de Castanyada Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa Llom amb salsa de castanyes i xips Làctic Kcal. 776 Lip. 26g Prot. 29g HC.104g		<div style="text-align: center;">  <p>Bona Castanyada!</p> </div>			

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Octubre 2018

Santa Maria de Blanes

Aquest més ja comença a venir de gust menjar plats calents, els llegums són un aliment molt complet que cal consumir almenys dos cops a la setmana. Els podem introduir com a primer plat guisats, en crema, saltats i també com a guarnició saludable d'altres plats.



Agora
col·lectivitats



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.

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natisles, flams i iogurts líquids.

La fruita d'octubre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

