

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

<p>3</p> <p>Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia i carbassó)</p> <p>Croquetes de rostit amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 682 Lip: 23 g.</p> <p>Prot: 25 g. H.C: 95 g.</p>	<p>4</p> <p>Sopa de peix (brou casolà de peix i pasta fina)</p> <p>Estofat de gall dindi a la jardinera (pèsols i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 697 Lip: 24g</p> <p>Prot: 28g HC 73g</p>	<p>5</p> <p>Patata i bròquil al vapor amb oli d'oliva</p> <p>Pernil brassejat al forn amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 671 Lip: 28g</p> <p>Prot: 29g HC 70g</p>	<p>6</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) i formatge ratllat</p> <p>Truita de formatge amb enciam, blat de moro i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 697 Lip: 21g</p> <p>Prot: 31g HC 86g</p>	<p>7</p> <p>Amanida de fesols (fesols, tomàquet, pebrot, ou dur i olives)</p> <p>Fogoner al forn amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 715 Lip: 23g</p> <p>Prot: 31g HC: 83g</p>
<p>10</p> <p>Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)</p> <p>Truita francesa amb enciam, tomàquet cherry i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 683 Lip: 14g</p> <p>Prot: 33g HC 76g</p>	<p>11</p> <p>Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam, blat de moro i olives</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 661 Lip: 19g</p> <p>Prot: 29g HC 70g</p>	<p>12</p> <p>Fideuà amb sípia i allioli (sofregit, sípia, músclos, brou de peix i allioli)</p> <p>Rodó de gall dindi rostit amb bolets</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 720 Lip: 24 g.</p> <p>Prot: 34 g. H.C: 93 g.</p>	<p>13</p> <p>Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 729 Lip: 26g</p> <p>Prot: 35g HC 98g</p>	<p>14</p> <p>Amanida d'arròs (arròs, pèsols, blat de moro, pastanaga i pernil dolç)</p> <p>Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 703 Lip: 18g</p> <p>Prot: 28g HC 96g</p>
<p>17</p> <p>Crema de verdures de temporada amb crostonets de pa</p> <p>Hamburguesa a la planxa amb enciam, olives i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 697 Lip: 20g</p> <p>Prot: 30g HC 83g</p>	<p>18</p> <p>Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, pebrot i tonyina)</p> <p>Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 709 Lip: 21 g.</p> <p>Prot: 32 g. H.C: 88 g.</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Filet de lluç al forn amb enciam, blat de moro i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 691 Lip: 27 g.</p> <p>Prot: 32 g. H.C: 81 g.</p>	<p>20</p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)</p> <p>Magre de porc a la pinya</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 681 Lip: 23g</p> <p>Prot: 29g HC: 71g</p>	<p>21</p> <p>Menú aniversari</p> <p>Pizza casolana de tomàquet, pernil dolç, orenga i mozzarella</p> <p>Nuggets de pollastre amb patates fregides</p> <p>Gelat</p> <p>Kcal: 760 Lip: 27 g.</p> <p>Prot: 33 g. H.C: 98 g.</p>



Bon estiu!!!



Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Juny 2019
Menú Escolar



Els cogombres són font minerals com el potassi i rics en vitamina C. Li donaran un toc fresc i diferent als teus plats d'estiu.



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 promoció 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
NUTRICION
Consultoria Nutricional

RC

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, natilles, flams i iogurts líquids.

La fruita de juny serà: poma, pera, plàtan, taronja.