

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
	Llenties estofades amb verdures (ceba, porro, tomàquet, pebrot, carbassó, pastanaga i patata)		Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat)		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Arròs amb salsa de tomàquet			
	Libret de gall dindi amb enciam, blat de moro i olives verdes		Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert		Cuixa de pollastre rostida amb samfaina		Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i olives negres			
	Fruita del temps		Enciam, i tomàquet		Fruita del temps		Làctic			
	Kcal.709 Lip.27g	Prot.31g HC.98g	Kcal. 769 Lip. 21g	Prot.43g HC. 102g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 29g HC. 77g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC. 98g		
<b>DILLUNS</b>	<b>7</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>8</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>9</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>10</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>11</b>	
	Crema de carbassó i formatge (patata, porro, carbassó) amb rostes de pa		Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre)		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Mongetes blanques estofades		Fideuà amb sípia i allioli (sofregit, sípia i brou de peix)	
	Magre de porc amb salsa de pinya		Daus de caella enfarinats (casolà) amb enciam, tomàquet i pastanaga		Salsitxes a la planxa amb carbassó arrebossat		Truita francesa amb enciam, tomàquet cherry i pastanaga		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga	
	Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
	Kcal. 671 Lip. 19g	Prot. 34g HC. 91g	Kcal. 768 Lip. 17g	Prot. 56g HC.96g	Kcal: 727 Lip. 24 g.	Prot: 30 g. H.C: 81 g.	Kcal. 562 Lip. 22g	Prot. 23g HC.68g	Kcal: 712 Lip: 24 g.	Prot: 25 g. H.C: 99 g.
<b>DILLUNS</b>	<b>14</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>15</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>16</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>17</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>18</b>	
	Colzets amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina) amb formatge ratllat		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor amb crostonets de pa		Arròs amb salsa de tomàquet		Patata, pèsols i ou dur		Llenties estofades amb bacó (porro, pastanaga, pebrot i bacó)	
	Truita de patata amb enciam, olives i blat de moro		Cuixa de pollastre a l'ast amb enciam, tomàquet i olives		Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Rodó de gall dindi rostid amb xampinyons		Lluç a la Biscaïna	
	Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
	Kcal. 634 Lip.26g	Prot. 31g HC. 69g	Kcal. 730 Lip. 22g	Prot. 46g HC.87g	Kcal. 712 Lip. 26g	Prot. 33g HC:80g	Kcal. 773 Lip. 29g	Prot. 29g HC.99g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 31g HC. 75g
<b>DILLUNS</b>	<b>21</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>22</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>23</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>24</b>	<b>MENÚ ANIVERSARI 25</b>		
	Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)		Sopa d'estrelles (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)		Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva		Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
	Filet de lluç arrebossat amb enciam, pastanaga i olives		Mandonguilles amb ceba i tomàquet		Rap a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos)		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro		Aletes de pollastre adobades amb patates fregides	
	Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
	Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC.86g	Kcal. 768 Lip. 17g	Prot. 56g HC.96g	Kcal. 649 Lip. 19g	Prot. 34g HC.86g	Kcal. 706 Lip. 24g	Prot. 29g HC.89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC.118g
<b>DILLUNS</b>	<b>28</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>29</b>	<b>MENÚ CASTANYANDA 30</b>		<b>DIJOUS</b>	<b>31</b>			
	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, col, cansalada i oli d'oliva)		Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)		Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa					
	Croquetes de pernil amb enciam, tomàquet i blat de moro		Truita de tonyina amb tomàquet gratinat		Llom amb salsa de castanyes					
	Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic					
	Kcal: 717 Lip: 25 g.	Prot: 25 g. H.C: 83 g.	Kcal. 657 Lip. 26g	Prot. 30g HC.80g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC.104g				



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.



octubre 2019  
menú escolar

Sabíeu que la millor època per consumir "porro" és a la Tardor? Recorda que 150g de porro aporta el 48% de les ingestes recomanades de Vitamina B9 o folats tan recomanats per a una correcta circulació sanguínia en adults i nens. Fundació Espanyola de la Nutrició



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs. 08850 - Gavà - Barcelona  
 Tel. 93.638.87.03  
 info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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.

