

# Bon inici de curs!



setembre 2019  
menú escolar

**Tornem a l'escola!  
És important tornar  
a recuperar els bons  
hàbits alimentaris  
potenciant verdures  
i hortalisses així com  
la fruita de  
temporada!**



[www.agoracatering.es](http://www.agoracatering.es) // [info@agoracatering.es](mailto: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](mailto:info@cesnut.com) o per telèfon en el 93 364 12 12.



ALIMENTANT EL FUTUR

| DILLUNS 16   |  | DIMARTS 17   |  | DIMECRES 18  |  | DIJOUS 19  |  | DIVENDRES 20  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| Crema de verdures de temporada amb formatge i crostonets de pa<br>Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons<br>Fruita del temps<br>Kcal: 651 Lip: 23 g. Prot: 28 g. H.C: 83 g.                                  |  | Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)<br>Rodanxa de lluç arrebossada amb tomàquet al forn<br>Fruita del temps<br>Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g. |  | Lenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)<br>Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes<br>Làctic<br>Kcal: 691 Lip: 23 g. Prot: 29g HC 87g              |  | Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat<br>Croquetes de rostit amb enciam, pastanaga i olives verdes<br>Fruita del temps<br>Kcal: 683 Lip: 23 g. Prot: 27 g. H.C: 82 g. |  | Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia i carbassó)<br>Filet de lluç amb forn amb ceba i patata panadera<br>Fruita del temps<br>Kcal: 687 Lip: 23 g. Prot: 24 g. H.C: 96 g.     |  |
| DILLUNS 23   |  | DIMARTS 24   |  | DIMECRES 25  |  | DIJOUS 26  |  | MENÚ ANIVERSARI 27  |  |
| Paella marinera (sofregit, sípia, músclos i brou de peix)<br>Truita de patata amb enciam, olives verdes i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 g.                                 |  | Cigrons estofats amb col i pastanaga<br>Llonganissa a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Kcal: 660 Lip: 24 g. Prot: 23 g. H.C: 88 g.                               |  | Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva<br>Salmó amb salsa primavera (ceba, pebrot verd, brou de peix i farina)<br>Enciam i tomàquet<br>Fruita del temps<br>Kcal: 743 Lip: 24 g. Prot: 34 g. H.C: 87 g. |  | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres<br>Fruita del temps<br>Kcal: 710 Lip: 22 g. Prot: 31 g. H.C: 97 g.   |  | Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)<br>Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry<br>Fruita del temps<br>Kcal: 835 Lip: 35 g. Prot: 21 g. H.C: 109 g. |  |
| DILLUNS 30   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)<br>Hamburguesa a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita del temps<br>Kcal: 794 Lip: 30 g. Prot: 32 g. H.C: 98 g. |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

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.