

					DIVENDRES	7			
					Arròs amb salsa de tomàquet				
					Hamburguesa de verdures a la planxa amb enciam, pastanaga i olives negres				
					Fruita de temporada				
					Kcal: 579,9 Prot (gr) 11,9 Lip (gr) 60,9 H.C. (gr) 96,3				
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOURS	7	DIVENDRES	8
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)		Arròs amb verdures		Mongetes blanques i verdures		Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Fricandó de vedella amb xampinyons		Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Salsitxes a la planxa amb Tomàquet al forn		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 506,7 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 65,8 H.C. (gr) 69,6		Kcal: 713,7 Prot (gr) 96,8 Lip (gr) 27,8 H.C. (gr) 397,6		Kcal: 667,0 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 56,3 H.C. (gr) 94,9		Kcal: 739,8 Prot (gr) 38,4 Lip (gr) 57,4 H.C. (gr) 98,1		Kcal: 1082,3 Prot (gr) 67,3 Lip (gr) 91,0 H.C. (gr) 95,4	
FESTIU	11	FESTIU	12	DIMECRES	13	DIJOURS	14	DIVENDRES	15
				Macarrons integrals a la napolitana		Patata, pèsols i ou dur		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	
				Llibret de gall dindi amb enciam, pastanaga i blat de moro		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes		Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i múscols)	
				Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
				Kcal: 763,5 Prot (gr) 21,6 Lip (gr) 89,9 H.C. (gr) 66,0		Kcal: 684,3 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 73,6 H.C. (gr) 76,9		Kcal: 818,6 Prot (gr) 55,0 Lip (gr) 16,6 H.C. (gr) 97,8	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOURS	21	MENÚ ANIVERSARI	22
Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)		Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Mongetes blanques i verdures		Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Estofat de gall dindi amb pastanaga baby		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro		Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Aletes de pollastre adobades amb patates fregides	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 838,6 Prot (gr) 44,4 Lip (gr) 26,4 H.C. (gr) 105,3		Kcal: 492,0 Prot (gr) 21,0 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 50,0		Kcal: 899,4 Prot (gr) 32,3 Lip (gr) 42,6 H.C. (gr) 96,7		Kcal: 684,3 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 64,2 H.C. (gr) 89,6		Kcal: 1421,4 Prot (gr) 56,4 Lip (gr) 433,9 H.C. (gr) 121,1	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOURS	28	Menú Castanyada	29
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, cansalada i oli d'oliva)		Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)		Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa	
Truita de tonyina amb enciam, blat de moro i olives verdes		Rotí de gall dindi amb xampinyons		Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, pastanaga i blat de moro		Bacallà al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes		Llom amb salsa	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 3594,2 Prot (gr) 118,6 Lip (gr) 338,0 H.C. (gr) 131,0		Kcal: 651,3 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 19,6 H.C. (gr) 85,9		Kcal: 951,9 Prot (gr) 121,3 Lip (gr) 91,5 H.C. (gr) 390,1		Kcal: 786,7 Prot (gr) 50,9 Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 97,0		Kcal: 534,5 Prot (gr) 36,1 Lip (gr) 11,5 H.C. (gr) 78,2	



Octubre 2021

CEE Tilmar

La Nou és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.

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

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i oli d'oliva verge.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors. Pa normal i pa integral

La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja.

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

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.