



Setembre 2021

CEE Tilmar

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

	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)
Croquetes de rostit amb enciam, pastanaga i blat de moro	Estofat de gall dindi amb xampinyons	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Cuixa de pollastre rostida al forn amb carbassó arrebossat	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 1012,8 Prot (gr) 29,9 Lip (gr) 85,5 H.C. (gr) 128,0	Kcal: 602,5 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 72,8	Kcal: 449,6 Prot (gr) 28,5 Lip (gr) 61,9 H.C. (gr) 53,9	Kcal: 1300,2 Prot (gr) 65,8 Lip (gr) 316,7 H.C. (gr) 87,6	Kcal: 720,7 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 65,0 H.C. (gr) 113,4
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	MENÚ ANIVERSARI 24
Trinxat de col i patata amb oli d'oliva	Mongetes blanques amb pastanaga, carbassó i bròquil	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de verdures de temporada i crostonets de pa	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)
Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet	Fogoner al forn amb salsa de porro	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, tomàquet i olives verdes	Truita de pernil dolç amb enciam, blat de moro i olives verdes	Figuretes de peix amb pebrot al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Kcal: 742,9 Prot (gr) 22,0 Lip (gr) 31,6 H.C. (gr) 92,6	Kcal: 832,2 Prot (gr) 47,7 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 109,0	Kcal: 1027,1 Prot (gr) 59,4 Lip (gr) 92,0 H.C. (gr) 97,7	Kcal: 582,4 Prot (gr) 25,6 Lip (gr) 71,9 H.C. (gr) 68,4	Kcal: 901,1 Prot (gr) 23,7 Lip (gr) 135,5 H.C. (gr) 123,2
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Espaguetis amb seità (sofregit ceba, tomàquet i seità) amb formatge ratllat	Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)	
Truita de carbassó i patates amb enciam, pastanaga i blat de moro	Daus de pollastre adobats amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Salmó a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Llom al forn amb samfaina	
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Kcal: 872,6 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 76,6 H.C. (gr) 110,8	Kcal: 744,5 Prot (gr) 53,5 Lip (gr) 64,3 H.C. (gr) 81,9	Kcal: 1059,0 Prot (gr) 61,8 Lip (gr) 93,5 H.C. (gr) 100,8	Kcal: 643,8 Prot (gr) 34,3 Lip (gr) 111,8 H.C. (gr) 85,0	

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, préssec, síndria i meló.



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.