



Setembre 2021

BASAL

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.