

Dilluns**Dimarts****Dimecres****Dijous****Divendres**

				<p>1</p> <p>Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella amb pasta fina)</p> <p>Truita de patata i carbassó amb verdura arrebossada</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 768 Prot. 56g Lip. 17g HC 96g</p>
<p>4</p> <p>Mongeta verda amb patata, pastanaga i oli d'oliva</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 709 Prot. 3 g. Lip. 27 g. H.C. 87 g.</p>	<p>5</p> <p>Escudella amb cigrons i minimandonguilles (brou casolà, patata, pastanaga, pasta, mandonguilles, col i cigrons)</p> <p>Cuixa de pollastre rostida amb poma Enciam i olives</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 714 Prot. 31g Lip. 22g HC. 98g</p>	<p>6</p> <p>Macarrons amb xoriç (sofregit de ceba, tomàquet i xoriç) amb formatge ratllat</p> <p>Truita francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 730 Prot. 46g Lip. 22g HC 87g</p>	<p>7</p> <p>Patates estofades amb pèsols i ou dur</p> <p>Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb tomàquet gratinat</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 769 Prot. 43g Lip. 21g HC. 102g</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb bacallà (ceba, tomàquet, pebrot, bacallà i brou)</p> <p>Estofat de vedella amb pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 710 Prot. 27g Lip. 27g HC 84g</p>
<p>11</p> <p>Llenties estofades amb bacó (porro, pebrot, pastanaga i bacó)</p> <p>Truita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 724 Prot. 31g Lip. 28g HC. 87g</p>	<p>12</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (patata, all, col, cansalada i oli d'oliva)</p> <p>Tonyina amb ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 602 Prot. 29g Lip. 18g HC. 81g</p>	<p>13</p> <p>Sopa de pescadors (brou casolà de peix, arròs i pasta fina)</p> <p>Daus de pollastre amb salsa d'avellana Enciam, pastanaga i tomàquet</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 761 Prot. 43g Lip. 21g HC. 100g</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pernil brassejat al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 700 Prot. 27g Lip. 28g HC 85g</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdures de temporada amb formatge</p> <p>Canelons de carn gratinats amb beixamel</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 758 Prot. 34g Lip. 26g HC. 97g</p>
<p>18</p> <p>Arròs amb gall dindi i xampinyons</p> <p>Fogoner al forn amb picada Enciam, blat de moro i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 688 Prot. 49g Lip. 10g HC 98g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)</p> <p>Mar i Muntanya (mandonguilles, pèsols, pastanaga, patata i sípia)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 711 Prot. 36g Lip. 33g HC 71g</p>	<p>20</p> <p>Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva</p> <p>Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 705 Prot. 32g Lip. 18g HC 70g</p>	<p>21</p> <p>Mongetes blanques estofades amb carbassa i botifarra</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 631 Prot. 29g Lip. 23g HC. 77g</p>	<p>22</p> <p>Menú aniversari</p> <p>Pizza casolana de tomàquet, pernil dolç, orenga i mozzarella</p> <p>Nuggets de pollastre amb patates fregides</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 706 Prot. 29g Lip. 26g HC 89g</p>
<p>25</p> <p>Crema de carbassa amb taronja i crostonets de pa</p> <p>Botifarra a la planxa amb seques</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 630 Prot. 29g Lip. 24g HC. 67g</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 752 Prot. 42g Lip. 17g HC 95g</p>	<p>27</p> <p>Cigrons estofats (porro, pebrot, pastanaga)</p> <p>Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert) Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 701 Prot. 50g Lip. 11g HC 98g</p>	<p>28</p> <p>Raviolis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 728 Prot. 37g Lip. 33g HC 82g</p>	

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.

La fruita de febrer serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Febrer 2019
Menú Escolar

Escola
La Bòbila

La vitamina C és la gran aliada per combatre els refredats, però sabies que a part dels cítrics, també hi ha verdures molt riques en aquesta vitamina com el bròquil i la coliflor?



Agora
ol·lectivitats



www.agoracatering.es // 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 o per telèfon en el 93 364 12 12.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Sopa de pasta (brou vegetal amb pasta fina) Trita de patata i carbassó amb verdura arrebossada Fruita del temps
4 Mongeta verda amb patata, pastanaga i oli d'oliva Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita del temps	5 Escudella vegetal amb cigrons (brou de verdures, patata, pastanaga, pasta, col i cigrons, sense mandonguilles) Abadejo al forn amb enciam i olives Làctic	6 Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba, tomàquet, sense xoriç) amb formatge ratllat Trita francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita del temps	7 Patates estofades amb pèsols i ou dur Caella a la planxa amb tomàquet gratinat Fruita del temps	8 Arròs amb bacallà (ceba, tomàquet, pebrot, bacallà i brou) Ous amb salsa i pastanaga Fruita del temps
11 Lentilles estofades amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, sense bacó) Trita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita del temps	12 Trinxat de col, patata i oli d'oliva (sense cansalada) Tonyina amb ceba i tomàquet Fruita del temps	13 Sopa de pescadors (brou casolà de peix, arròs i pasta fina) Trita de formatge amb enciam, tomàquets cherry i pastanaga Làctic	14 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita del temps	15 Crema de verdures de temporada amb formatge Canelons d'espínacs gratinats amb beixamel Fruita del temps
18 Arròs amb xampinyons (sense gall dindi) Fogoner al forn amb picada Enciam, blat de moro i pastanaga Fruita del temps	19 Sopa de verdures (brou vegetal i pasta fina) Ous a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata) Fruita del temps	20 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva Llimanda a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita del temps	21 Mongetes blanques estofades amb carbassa (sense botifarra) Trita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita del temps	22 Menú aniversari Pizza casolana de tomàquet, toynina, orenga i mozzarella Nuggets de peix amb patates fregides Làctic
25 Crema de carbassa amb taronja i crostonets de pa Caella a la planxa amb seques Fruita del temps	26 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de formatge amb enciam, pastanaga i blat de moro Làctic	27 Cigrons estofats (porro, pebrot, pastanaga) Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert) Enciam i tomàquet Fruita del temps	28 Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat Ous amb salsa i xampinyons Fruita del temps	

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.

La fruita de febrer serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Febrer 2019
Menú sense carn

Escola
La Bòbila

La vitamina C és la gran aliada per combatre els refredats, però sabies que a part dels cítrics, també hi ha verdures molt riques en aquesta vitamina com el bròquil i la coliflor?



Agora
ol·lectivitats



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Crta. Santa Creu de Calafell, 35 Baixos
Gavà, Barcelona
93.638.87.03

Estem treballant conjuntament amb Cesnút 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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Sopa de pasta (brou vegetal amb pasta fina) Truita de patata i carbassó amb verdura arrebossada Fruita del temps
4 Mongeta verda amb patata, pastanaga i oli d'oliva	5 Escudella vegetal amb cigrons (brou de verdures, patata, pastanaga, pasta, col i cigrons, sense mandonguilles)	6 Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba, tomàquet, sense xoriç) amb formatge ratllat	7 Patates estofades amb pèsols i ou dur	8 Arròs amb bacallà (ceba, tomàquet, pebrot, bacallà i brou)
Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, tomàquet i blat de moro	Cuixa de pollastre rostida amb poma Enciam i olives	Truita francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Caella a la planxa amb tomàquet gratinat	Estofat de vedella amb pastanaga
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
11 Lentilles estofades amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, sense bacó)	12 Trinxat de col, patata i oli d'oliva (sense cansalada)	13 Sopa de pescadors (brou casolà de peix, arròs i pasta fina)	14 Arròs amb salsa de tomàquet	15 Crema de verdures de temporada amb formatge
Truita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet	Tonyina amb ceba i tomàquet	Daus de pollastre amb salsa d'avellana Enciam, pastanaga i tomàquet	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Canelons d'espínacs gratinats amb beixamel
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
18 Arròs amb gall dindi i xampinyons	19 Sopa de verdures (brou vegetal i pasta fina)	20 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva	21 Mongetes blanques estofades amb carbassa (sense botifarra)	22 Menú aniversari Pizza casolana de tomàquet, toynina, orenga i mozzarella
Fogoner al forn amb picada Enciam, blat de moro i pastanaga	Ous a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata)	Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet	Nuggets de pollastre amb patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
25 Crema de carbassa amb taronja i crostonets de pa	26 Arròs amb salsa de tomàquet	27 Cigrons estofats (porro, pebrot, pastanaga)	28 Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Caella a la planxa amb seques	Truita de formatge amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert) Enciam i tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Febrer 2019
Menú sense carn de
porc

Escola
La Bòbila

La vitamina C és la gran aliada per combatre els refredats, però sabies que a part dels cítrics, també hi ha verdures molt riques en aquesta vitamina com el bròquil i la coliflor?



Agora
ol·lectivitats



www.agoracatering.es // 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 o per telèfon en el 93 364 12 12.

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.

La fruita de febrer serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

