

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 FESTIU	2 FESTIU
5	6	7	8	9
Mongeta verda amb patata, pastanaga i oli d'oliva	Escudella amb cigrons i minimandonguilles (brou casola, patata, pastanaga, pasta, mandonguilles, col i cigrons)	Tallarines amb xoriç (sofregit de ceba, tomàquet i xoriç) amb formatge ratllat	Patates estofades amb pèsols i ou dur	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	Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb tomàquet gratinat	Estofat de vedella amb pastanaga
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal. 609 Lip. 14g Prot. 33g HC 86g	Kcal. 714 Lip. 22g Prot. 31g HC. 98g	Kcal. 730 Lip. 22g Prot. 46g HC 87g	Kcal. 769 Lip. 21g Prot. 43g HC. 102g	Kcal. 708 Lip. 28g Prot. 28g HC 86g
12	13	14	15	16
Llenties estofades amb bacó (porro, pebrot, pastanaga i bacó)	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, col, cansalada i oli d'oliva)	Sopa de pescadors (brou casolà de peix, arròs i pasta fina)	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa i pastanaga amb formatge
Truita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet	Tonyina amb ceba i tomàquet	Daus de pollastre adobats al forn amb enciam, tomàquets cherry i pastanaga	Pernil brassejat al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Canelons de carn gratinats amb beixamel
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal. 724 Lip. 28g Prot. 31g HC. 87g	Kcal. 602 Lip. 18g Prot. 29g HC. 81g	Kcal. 761 Lip. 21g Prot. 43g HC. 100g	Kcal. 700 Lip. 28g Prot. 27g HC 85g	Kcal. 758 Lip. 26g Prot. 34g HC. 97g
19	20	21	22	23
Arròs amb gall dindi i xampinyons	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)	Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva	Mongetes blanques estofades amb carbassa i botifarra	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
Fogoner al forn amb picada Enciam, blat de moro i pastanaga	Mandonguilles a la jardinera (pèsols, pastanaga i patata)	Cuixa de pollastre a la llimona amb carbassó arrebossat	Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i tomàquet	Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
Kcal. 688 Lip. 10g Prot. 49g HC 98g	Kcal. 705 Lip. 32g Prot. 35g HC 68g	Kcal. 728 Lip. 17g Prot. 51g HC 90g	Kcal. 631 Lip. 23g Prot. 29g HC. 77g	Kcal. 706 Lip. 26g Prot. 29g HC 89g
26	27	28	29	30
Crema de verdures de temporada amb formatge i crostonets de pa	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats (porro, pebrot, pastanaga)	Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat	Menú aniversari
Botifarra 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	Pizza casolana de tomàquet, pernil dolç i mozzarella
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Nuggets de pollastre amb patates fregides Enciam i olives
Kcal. 634 Lip. 26g Prot. 31g HC. 69g	Kcal. 752 Lip. 19g Prot. 52g HC 95g	Kcal. 701 Lip. 17g Prot. 50g HC 98g	Kcal. 725 Lip. 31g Prot. 38g HC 73g	Kcal. 671 Lip. 19g Prot. 34g HC. 91g

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 novembre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur.

Novembre 2018
Menú Escolar

Escola
La Bòbila

Sabies que existeixen més de 850 varietats de carbassa? La típica carbassa és rica en betacarotens, responsables del seu color taronja.



Agora
ol·lectivitats



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

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.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional