

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

<p>1</p> <p>Llenties estofades amb verdures (ceba, porro, tomàquet, pebrot, carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>Llibret de gall dindi amb enciam, blat de moro i olives verdes</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 700 Lip. 28g</p> <p>Prot. 27g HC 85g</p>	<p>2</p> <p>Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat)</p> <p>Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert</p> <p>Enciam, i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 769 Lip. 21g</p> <p>Prot. 43g HC. 102g</p>	<p>3</p> <p>Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)</p> <p>Cuixa de pollastre rostida amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 631 Lip. 23g</p> <p>Prot. 29g HC. 77g</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i olives negres</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 714 Lip. 22g</p> <p>Prot. 31g HC. 98g</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i formatge (patata, porro, carbassó) amb rostes de pa</p> <p>Magre de porc amb salsa de pinya</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 671 Lip. 19g</p> <p>Prot. 34g HC. 91g</p>
<p>8</p> <p>Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre)</p> <p>Daus de caella enfarinats (casolà) amb enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 768 Lip. 17g</p> <p>Prot. 56g HC 96g</p>	<p>9</p> <p>Patata i bròquil amb oli d'oliva</p> <p>Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb carbassó arrebossat</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 754 Lip. 26 g.</p> <p>Prot: 33 g. H.C: 97 g.</p>	<p>10</p> <p>Mongetes blanques estofades</p> <p>Truita francesa amb enciam, tomàquet cherry i pastanaga</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 562 Lip. 22g</p> <p>Prot. 23g HC 68g</p>	<p>11</p> <p>Fideuà amb sípia i allioli (sofregit, sípia i brou de peix)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 712 Lip: 24 g.</p> <p>Prot: 25 g. H.C: 99 g.</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>
<p>15</p> <p>Colzets amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina) amb formatge ratllat</p> <p>Truita de patata amb enciam, olives i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 634 Lip. 26g</p> <p>Prot. 31g HC. 69g</p>	<p>16</p> <p>Crema de patata, pastanaga i col-i-flor amb crostonets de pa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'ast amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 730 Lip. 22g</p> <p>Prot. 46g HC 87g</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salsitxes a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 684 Lip. 24g</p> <p>Prot. 41g HC 76g</p>	<p>18</p> <p>Patata, pèsols i ou dur</p> <p>Rodó de gall dindi rostit amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 773 Lip. 29g</p> <p>Prot. 29g HC 99g</p>	<p>19</p> <p>Llenties estofades amb bacó (porro, pastanaga, pebrot i bacó)</p> <p>Lluç a la Biscaïna</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 631 Lip. 23g</p> <p>Prot. 31g HC. 75g</p>
<p>22</p> <p>Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 609 Lip. 14g</p> <p>Prot. 33g HC 86g</p>	<p>23</p> <p>Sopa d'estrelles (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)</p> <p>Mandonguilles amb ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 768 Lip. 17g</p> <p>Prot. 56g HC 96g</p>	<p>24</p> <p>Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva</p> <p>Rap a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 649 Lip. 19g</p> <p>Prot. 34g HC 86g</p>	<p>25</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)</p> <p>Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 706 Lip. 26g</p> <p>Prot. 29g HC 89g</p>	<p>26</p> <p>Menú aniversari</p> <p>Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb patates fregides</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 770 Lip. 22g</p> <p>Prot. 37g HC 118g</p>
<p>29</p> <p>Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)</p> <p>Croquetes de pernil amb enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 715 Lip. 19g</p> <p>Prot. 27g HC 109g</p>	<p>30</p> <p>Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)</p> <p>Llimanda al forn amb picada</p> <p>Enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 704 Lip. 28g</p> <p>Prot. 31g HC 82g</p>	<p>31</p> <p>Menú de Castanyada</p> <p>Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa</p> <p>Llom amb salsa de castanyes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 776 Lip. 26g</p> <p>Prot. 29g HC 104g</p>	<p>Bona Castanyada!</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 d'octubre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

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.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Octubre 2018
Menú Escolar

Escola
La Bòbila

Aquest mes ja comença a venir de gust menjar plats calents, els llegums són un aliment molt complet que cal consumir almenys dos cops a la setmana. Els podem introduir com a primer plat guisats, en crema, saltats i també com a guarnició saludable d'altres plats.



Agora
col·lectivitats



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