

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

2	3	4	5	6	
Llenties estofades amb verdures i bacó (sofregit, pastanaga, pebrot, porro i bacó)	Espaguetis amb xoriç (sofregit de ceba i tomàquet i xoriç) amb formatge ratllat	Crema de pastanaga i patata amb formatge i rostes de pa	Paella mixta (sofregit, sípia i costella de porc)	Sopa de pescadors (fumet de peix casolà amb peix de roca, arròs i pasta fina)	
Llonganissa a la planxa amb enciam, tomàquet, ceba i cogombre	Lluç amb salsa verda Amanida amb enciam, pastanaga, ceba i olives	Pernillets de pollastre rostits amb samfaina	Truita de formatge casolana, amb enciam, tomàquet cherry i pastanaga	Vedella arrebossada amb ou i pa ratllat amb enciam, soja, blat de moro i olives	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
Kcal: 695 Prot: 26 g. Lip: 27 g. H.C: 87 g.	Kcal: 660 Prot: 23 g. Lip: 24 g. H.C: 88 g.	Kcal: 719 Prot: 21 g. Lip: 27 g. H.C: 98 g.	Kcal: 734 Prot: 33 g. Lip: 22 g. H.C: 101 g.	Kcal: 737 Prot: 31 g. Lip: 26 g. H.C: 91 g.	
9	10	11	12	13	
Bleda, patata i pastanaga amb oli d'oliva	Sopa de l'àvia (brou casolà de gallina i vedella, pasta fina)	Tallarines a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) i formatge ratllat	FESTIU		
Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat	Aletes de pollastre adobades amb enciam, olives i tomàquet	Fogoner enfarinat casolà amb enciam, pastanaga i tomàquet			
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps			
Kcal: 654 Prot: 37 g. Lip: 22 g. H.C: 76 g.	Kcal: 779 Prot: 28 g. Lip: 26 g. H.C: 84 g.	Kcal: 760 Prot: 29 g. Lip: 29 g. H.C: 94 g.			
16	17	18	19	20	
Macarrons ECO , salsa rústica (sofregit de ceba, tomàquet, alfàbrega i olives negres) i formatge ratllat	Cigrons estofats amb verdures i ou dur	Arròs amb verdures (sofregit, pebrot, carbassó, pastanaga i mongeta verda)	Patates estofades amb costella de porc (patata, ceba, tomàquet, pebrot, costella de porc, pèsols i brou)	Crema de porros amb bacallà (patata, porro, bacallà i rostes)	
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam, tomàquet i olives negres	Calamars a la romana i crestes de tonyina amb enciam, pastanaga, blat de moro i olives	Truita de pernil dolç casolana amb enciam, ceba, cogombre i blat de moro	Filet de llimanda al forn amb picada i tomàquet gratinat	Cuixa de pollastre a la poma Enciam, pastanaga, ceba i olives	
Fruita en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	
Kcal: 745 Prot: 23 g. Lip: 29 g. H.C: 98 g.	Kcal: 670 Prot: 27 g. Lip: 26 g. H.C: 82 g.	Kcal: 683 Prot: 23 g. Lip: 23 g. H.C: 96 g.	Kcal: 794 Prot: 32 g. Lip: 30 g. H.C: 98 g.	Kcal: 687 Prot: 24 g. Lip: 23 g. H.C: 96 g.	
23	24	25	26	27	
Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties ECO a la riojana (porro, pebrot, pastanaga i xoriç)	Mongeta verda amb patata i pastanaga amb oli d'oliva	Sopa de verdures (brou casolà, pasta fina i verdures en juliana)	MENÚ ANIVERSARI	
Truita de patata amb enciams, tomàquet, olives i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga, ceba i soja	Rap a la marinera (musclos i sípia)	Estofat de vedella amb pèsols i patata		
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		
Kcal: 651 Prot: 28 g. Lip: 23 g. H.C: 83 g.	Kcal: 697 Prot: 30 g. Lip: 25 g. H.C: 88 g.	Kcal: 691 Prot: 38 g. Lip: 23 g. H.C: 93 g.	Kcal: 710 Prot: 31 g. Lip: 22 g. H.C: 97 g.		
30	31				
Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa	Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba i tomàquet i carn picada)				
Abadejo arrebossat amb enciam, tomàquet i cogombre	Truita francesa amb enciam, tomàquet, olives i pebrot				
Fruita del temps	Làctic				
Kcal: 683 Prot: 26 g. Lip: 27 g. H.C: 84 g.	Kcal: 812 Prot: 37 g. Lip: 32 g. H.C: 94 g.				

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.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Octubre 2017
Menú Escolar

Escola
La Bòbila

Sabies que els bolets comestibles són molt bona font de fibra i baixos en calories? És un aliment de tardor ideal per menjar saltat, amb crema o acompanyant pasta o arrossos.



Agora
ol·lectivitats

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

CESNUT
NUTRICIÓ
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.