

La pasta, les lleties, els cigrons i les mongetes blanques utilitzades per elaborar els menús d'aquest col·legi són d'origen ecològic.

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?



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.

<p>1</p> <p>Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella amb pasta)</p> <p>Truita de patata i carbassó amb albergínia 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>Lluç al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 609 Prot. 33g Lip. 14g HC 86g</p>	<p>5</p> <p>Sopa d'escudella amb cigrons i minimandonguilles</p> <p>Cuixa de pollastre rostida amb poma</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 714 Prot. 31g Lip. 22g HC 98g</p>	<p>6</p> <p>Tallarines amb xoriço (sofregit de ceba, tomàquet i xoriço) amb formatge ratllat</p> <p>Truita francesa amb amanida</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>Limanda empanada amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 769 Prot. 43g Lip. 21g HC 102g</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 708 Prot. 28g Lip. 28g HC 86g</p>
<p>11</p> <p>Lleties estofades amb bacó (porro, pebrot, pastanaga i bacó)</p> <p>Ous cuits amb salsa de 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>Caella arrebossada amb amanida</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 i amanida</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 amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 700 Prot. 27g Lip. 28g HC 85g</p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Lluç al forn amb patata al caliu</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 amanida</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 i pasta)</p> <p>Mandonguilles amb calamars</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 705 Prot. 35g Lip. 32g HC 68g</p>	<p>20</p> <p>Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva</p> <p>Llom a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 728 Prot. 51g Lip. 17g HC 90g</p>	<p>21</p> <p>Mongetes blanques estofades amb carbassa i botifarra</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 631 Prot. 29g Lip. 23g HC 77g</p>	<p>22</p> <p>Pizza 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 rostes</p> <p>Limanda empanada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 634 Prot. 31g Lip. 26g HC 69g</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 752 Prot. 52g Lip. 17g HC 95g</p>	<p>27</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Daus de tonyina al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 701 Prot. 50g Lip. 11g HC 98g</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet i bacon)</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 725 Prot. 38g Lip. 31g HC 73g</p>	

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro 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.