

DIVENDRES 1

FESTIU

DILLUNS 4 DIMARTS 5 DIMECRES 6 DIJOUS 7 DIVENDRES 8

Arròs amb tomàquet

Crema de carbassó amb rostes de pa

Pèsols saltejats amb pernil

Sopa de brou amb pasta fina

Coliflor amb patata

Ous farcits amb tomàquet i barreja d'enciams

Peix blau a la planxa amb all i julivert i carbassó

Gall d'indi al forn amb salseta de porro i daus de pastanaga

Peix blanc a la "papillote" amb verdures

Tires de pollastre amb toc teriyaki i tomàquet amanit

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

DILLUNS 11 DIMARTS 12 DIMECRES 13 DIJOUS 14 DIVENDRES 15

Sopa minestrone amb galets

Arròs tres delícies

Vichyssoise

Gnocchis amb salsa suau de boletus

Cigrons ofegats

Pollastre a la planxa amb amanida caprese

Truita de formatge amb amanida verda

Peix blanc al forn amb llàmines de patata i carbassó

Hamburguesa vegetal amb escalivada

Peix blau a la provençal amb guacamole casolà i bastonets de pastanaga

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

DILLUNS 18 DIMARTS 19 DIMECRES 20 DIJOUS 21 DIVENDRES 22

Bròquil amb patata

Crema de llegums amb verdura

PLAT ÚNIC

Sopa de brou amb arròs

Wok d'espaguetis saltejats amb verdures i toc de salsa de soja

Remenat d'ou amb ceba tendra i gambetas i amanida

Peix blau a la planxa amb daus de pastanaga i carbassó

Patates al forn farcides de verdures, carn picada de pollastre o gall d'indi i formatge amb amanida verda

Peix blanc a la planxa amb hummus i crudites de verdures

Croquetes variades amb amanida verda

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada

Fruita de temporada/logurt

DILLUNS 25 DIMARTS 26 DIMECRES 27 DIJOUS 28 MENÚ ANIVERSARI 29

Cous-Cous amb verdures

Crema de carbassa i moniato i rostes de pa

Arròs saltejat amb verdures

Llenties saltejades amb all i julivert

Crema casolana de patata

Peix blanc a la toscana amb verdures

Gall d'indi a l'allet amb tomàquet amanit

Truita francesa amb amanida caprese

Peix blau al forn amb salseta de verdures

Pollastre a la planxa amb carbassó

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada/logurt

Fruita de temporada

Proposta de sopar

novembre 2019
menú escolar

Per fi és temps de **Taronges!**
 Recordar que les taronges són fruites riques en Vitamina C i Vitamina A. Conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia!

Federació. *Fundació Espanyola de la Nutrició*

Agora
 Col·lectivitats



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
 08850 - Gavà - Barcelona
 Tel. 93.638.87.03
 info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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
 NUTRICION
 Consultoria Nutricional