

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

Octubre 2017

Escola Rossend Montané

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

<p>2</p> <p>Llenties estofades amb verdures i bacó (sofregit, pastanaga, pebrot, porro i bacó)</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet, pastanaga i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 695 Prot: 26 g. Lip: 27 g. H.C: 87 g.</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa amb sofregit de ceba i tomàquet i carn picada de porc</p> <p>Lluç amb salsa verda Amanida amb enciam, pastanaga, tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 660 Prot: 23 g. Lip: 24 g. H.C: 88 g.</p>	<p>4</p> <p>Crema de pastanaga i patata amb rostos de pa</p> <p>Pernillets de pollastre rostits amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 719 Prot: 21 g. Lip: 27 g. H.C: 98 g.</p>	<p>5</p> <p>Paella mixta (sofregit, calamars i costella de porc)</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciam blat de moro i tomàquet</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 734 Prot: 33 g. Lip: 22 g. H.C: 101 g.</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pescadors (fumet de peix casolà amb peix de roca, arròs i pasta fina)</p> <p>Escalopa de vedella amb amanida de tomàquet i enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 737 Prot: 31 g. Lip: 26 g. H.C: 91 g.</p>	
<p>9</p> <p>Mongetes verdes amb patates</p> <p>Llom a la planxa amb carbassó arrebossat</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 654 Prot: 37 g. Lip: 22 g. H.C: 76 g.</p>	<p>10</p> <p>Sopa de l'àvia (brou casolà de gallina i vedella, pasta fina)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam olives i tomàquet</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 779 Prot: 28 g. Lip: 26 g. H.C: 84 g.</p>	<p>11</p> <p>Tallarines a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) i formatge ratllat</p> <p>Limanda enfarinada amb enciam, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 760 Prot: 29 g. Lip: 29 g. H.C: 94 g.</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>		<p>13</p> <p>FESTA</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb verdures (sofregit, pebrot, carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam, tomàquet i olives negres</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 745 Prot: 23 g. Lip: 29 g. H.C: 98 g.</p>	<p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures i ou dur</p> <p>Calamars a la romana i crestes de tonyina amb enciam, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 670 Prot: 27 g. Lip: 26 g. H.C: 82 g.</p>	<p>18</p> <p>Macarrons, salsa rústica (sofregit de ceba, tomàquet, alfàbrega i olives negres) i formatge ratllat</p> <p>Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 683 Prot: 23 g. Lip: 23 g. H.C: 96 g.</p>	<p>19</p> <p>Patates estofades amb costella de porc (patata, ceba, tomàquet, pebrot, costella de porc, pèsols i brou)</p> <p>Llom a la planxa amb amanida de tomàquet, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 794 Prot: 32 g. Lip: 30 g. H.C: 98 g.</p>	<p>20</p> <p>Crema de carbassó amb rostos</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb poma i xips</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 687 Prot: 24 g. Lip: 23 g. H.C: 96 g.</p>	
<p>23</p> <p>Arròs amb tomàquet i ou cuit</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 651 Prot: 28 g. Lip: 23 g. H.C: 83 g.</p>	<p>24</p> <p>Llenties a la riojana (porro, pebrot, pastanaga i xoriç)</p> <p>Truita de patata amb enciams, tomàquet, olives i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 697 Prot: 30 g. Lip: 25 g. H.C: 88 g.</p>	<p>25</p> <p>Mongeta verda amb patata i pastanaga amb oli d'oliva</p> <p>Rap a la marinera (musclos i sípia)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 691 Prot: 38 g. Lip: 23 g. H.C: 93 g.</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verdures (brou casolà, pasta fina i verdures en juliana)</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 710 Prot: 31 g. Lip: 22 g. H.C: 97 g.</p>	<p>27</p> <p>Llacets amb salsa de tomàquet i tonyina i formatge ratllat</p> <p>Croquetes de pernil amb amanida</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 835 Prot: 21 g. Lip: 35 g. H.C: 109 g.</p>	
<p>30</p> <p>Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa</p> <p>Abadejo al forn amb enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal: 683 Prot: 26 g. Lip: 27 g. H.C: 84 g.</p>	<p>31</p> <p>Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba i tomàquet i carn picada)</p> <p>Daus de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet, olives i pebrot</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal: 812 Prot: 37 g. Lip: 32 g. H.C: 94 g.</p>				

Sabies que els bolets comestibles són molt bona font de fibra i baixos en calories? És un aliment de tardor ideal per menjar saltats, 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

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 d'octubre serà: poma, pera, plàtan, meló, taronja i préssec

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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Bròquil amb patates	3 Espinacs amb patates	4 Menestra	5 Pèsols amb york	6 Mongetes verdes amb patates
Llom a la planxa	Lluç a la planxa	Perca al forn	Truita francesa	Vedella a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
9 Bledes amb patata i pastanaga	10 Mongetes verdes amb patates i pastanageues	11 Coliflor amb patates	12 FESTIU	13 FESTA
Llom a la planxa	Pollastre a la planxa	Limanda al forn		
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		
16 Mongetes amb patates	17 Bròquil amb patates	18 Espinacs amb patates	19 Col i patata	20 Bledes amb patates
Vedella a la planxa	Lluç al forn	Truita francesa	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
20 Bledes amb patates	24 Espinacs amb patates	16 Mongetes amb patates	26 Menestra	27 Pèsols amb york
Pollastre a la planxa	Truita francesa	Rap a la planxa	Vedella a la planxa	Llom a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
30 Coliflor amb patates	31 Menestra			
Abadejo al forn	Gall dindi a la planxa			
Fruita del temps	Làctic			

Octubre 2017

Escola Rossend
Montané
(diètes)

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Sabies que els bolets comestibles són molt bona font de fibra i baixos en calories? És un aliment de tardor ideal per menjar saltats, 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

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 d'octubre serà: poma, pera, plàtan, meló, taronja i préssec

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.

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

<p>2</p> <p>Llenties estofades amb verdures i bacó (sofregit, pastanaga, pebrot, porro i bacó)</p> <p>Llom a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa amb sofregit de ceba i tomàquet i carn picada de porc</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Amanida amb enciam, pastanaga, tomàquet i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de pastanaga i patata amb rostes de pa</p> <p>Pernillets de pollastre rostits amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Paella mixta (sofregit, calamars i costella de porc)</p> <p>Llom a la planxa amb amanida</p> <p>Làctic</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pescadors (fumet de peix casolà amb peix de roca, arròs i pasta fina)</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Mongetes verdes amb patates</p> <p>Llom a la planxa amb carbassó arrebossat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Sopa de verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam olives i tomàquet</p> <p>Làctic</p>	<p>11</p> <p>Tallarines a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) i formatge ratllat</p> <p>Limanda a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	
<p>16</p> <p>Arròs amb verdures (sofregit, pebrot, carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Macarrons, salsa rústica (sofregit de ceba, tomàquet, alfàbrega i olives negres) i formatge ratllat</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Làctic</p>	<p>19</p> <p>Patates estofades amb costella de porc (patata, ceba, tomàquet, pebrot, costella de porc, pèsols i brou)</p> <p>Llom a la planxa amb amanida de tomàquet, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb poma i xips</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Llenties a la riojana (porro, pebrot, pastanaga i xoriç)</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Mongeta verda amb patata i pastanaga amb oli d'oliva</p> <p>Rap a la marinera (musclos i sípia)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verdures (brou casolà, pasta fina i verdures en juliana)</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Llacets amb salsa de tomàquet i tonyina i formatge ratllat</p> <p>Llom a la planxa amb amanida</p> <p>Làctic</p>
<p>30</p> <p>Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa</p> <p>Abadejo al forn amb enciam, tomàquet i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba i tomàquet i carn picada)</p> <p>Daus de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet, olives i pebrot</p> <p>Làctic</p>			

Octubre 2017

Escola Rossend Montané (sense ou)

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Sabies que els bolets comestibles són molt bona font de fibra i baixos en calories? És un aliment de tardor ideal per menjar saltats, 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
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

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 d'octubre serà: poma, pera, plàtan, meló, taronja i préssec

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.