

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		FESTA		
			Fideuà amb calamars i múscols	Brou casolà de pollastre i vedella amb pasta
			Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de tomàquet casolà i xampinyons	Llom empanat amb amanida de tomàquet, enciam i olives
			Fruita del temps	Fruita del temps
			Kcal: 734 Lip: 22 g.	Prot: 33 g. H.C: 101 g.
			Kcal: 737 Lip: 26 g.	Prot: 31 g. H.C: 91 g.
6	7	8	9	10
Espaguetis a la italiana	Escudella de cigrons amb minimandonguilles (brou casolà de pollastre, cigrons, pastanaga i col)	Arròs amb pollastre (sofregit de ceba, tomàquet, pebrot i daus de pollastre)	Mongetes verdes amb patates	Mongetes blanques cuinades amb verdures
Filet de limanda arrebossat amb enciam, blat de moro, ceba i olives	Estofat de gall dindi a la jardineria	Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons	Salsitxes a la planxa amb tomàquet, enciam i olives
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 654 Lip: 22 g.	Prot: 37 g. H.C: 76 g.	Kcal: 779 Lip: 26 g.	Prot: 28 g. H.C: 84 g.	Kcal: 760 Lip: 29 g.
Kcal: 760 Lip: 29 g.	Prot: 29 g. H.C: 94 g.	Kcal: 760 Lip: 29 g.	Prot: 29 g. H.C: 94 g.	Kcal: 688 Lip: 28 g.
Kcal: 688 Lip: 28 g.	Prot: 29 g. H.C: 80 g.			
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb rostes	Fideus a la cassola amb costella de porc	Llenties a la Riojana (sofregit, pebrot, pastanaga i xoriç)	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de peix (fumet de peix de roca, arròs i pasta fina)
Croquetes de rostit amb amanida de tomàquet, enciam i olives negres	Caella enfarinada amb enciam, tomàquet, blat de moro i pebrot	Truita de patata amb enciam, olives, pastanaga i blat de moro	Cuixa de pollastre al forn amb enciam, pastanaga, olives i ceba	Hamburguesa a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
Kcal: 745 Lip: 29 g.	Prot: 23 g. H.C: 98 g.	Kcal: 670 Lip: 26 g.	Prot: 27 g. H.C: 82 g.	Kcal: 683 Lip: 23 g.
Kcal: 670 Lip: 26 g.	Prot: 27 g. H.C: 82 g.	Kcal: 683 Lip: 23 g.	Prot: 23 g. H.C: 96 g.	Kcal: 794 Lip: 30 g.
Kcal: 794 Lip: 30 g.	Prot: 32 g. H.C: 98 g.	Kcal: 687 Lip: 23 g.	Prot: 24 g. H.C: 96 g.	
20	21	22	23	24
Paella marinera (sofregit de ceba i tomàquet, sípia, múscols i fumet casolà)	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, pasta fina i pollastre)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, pastanaga i carbassó)	Macarrons a la napolitana (sofregit casolà de ceba i tomàquet) i formatge ratllat
Truita francesa amb enciam, pastanaga, olives i blat de moro	Llom de porc empanat amb xips	Pollastre al forn amb amanida de tomàquet, enciam i pastanaga	Lluç a la Biscaïna (sofregit de ceba, tomàquet, pebre vermell i alls)	Fricandó de vedella a la jardineria
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
Kcal: 651 Lip: 23 g.	Prot: 28 g. H.C: 83 g.	Kcal: 697 Lip: 25 g.	Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Kcal: 691 Lip: 23 g.
Kcal: 697 Lip: 25 g.	Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Kcal: 691 Lip: 23 g.	Prot: 38 g. H.C: 93 g.	Kcal: 710 Lip: 22 g.
Kcal: 710 Lip: 22 g.	Prot: 31 g. H.C: 97 g.	Kcal: 835 Lip: 35 g.	Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
27	28	29	30	
Llenties estofades amb verdures i arròs	Trinxat de la cerdanya (patata, col, all, cansalada i oli d'oliva)	Arròs a la bolonyesa (salsa de tomàquet, carn picada de porc i vedella)	Crema de carbassó amb rostes	
Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, tomàquet, pastanaga i olives	Mandonguilles de porc i vedella amb xampinyons	Daus de pollastre adobats amb enciam, tomàquet i olives	Canelons de carn gratinats amb beixamel	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
Kcal: 683 Lip: 27 g.	Prot: 26 g. H.C: 84 g.	Kcal: 812 Lip: 32 g.	Prot: 37 g. H.C: 94 g.	Kcal: 812 Lip: 32 g.
Kcal: 812 Lip: 32 g.	Prot: 37 g. H.C: 94 g.	Kcal: 812 Lip: 32 g.	Prot: 37 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 de novembre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

Novembre 2017

Escola Rossend
Montané

Sabies que el gust del moniato és suau i molt dolç quan es cuina?
A més, com més lenta i llarga sigui la cocció, més augmentarà la seva dolçor.



Agora
ol·lectivitats



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

Estem treballant conjuntament amb Cesnút 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
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional

RC

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		FESTA		
			Fideuà amb calamars i múscols	Sopa de verdures
			Vedella a la planxa amb amanida	Llom a la planxa amb amanida
			Fruita del temps	Fruita del temps
6	7	8	9	10
Espaguetis a la italiana	Sopa de verdures amb cigrons	Arròs amb pollastre (sofregit de ceba, tomàquet, pebrot i daus de pollastre)	Mongetes verdes amb patates	Mongetes blanques cuinades amb verdures
Filet de limanda a la planxa amb amanida	Estofat de gall dindi a la jardinera	Llom a la planxa amb amanida	Fricandó de vedella amb xampinyons	Pollastre a la planxa amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
13	14	15	16	17
Crema de verdures amb rostes	Fideus a la cassola amb costella de porc	Llenties a la Riojana (sofregit, pebrot, pastanaga i xoriç)	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de peix (fumet de peix de roca, arròs i pasta fina)
Llom a la planxa amb amanida	Caella a la planxa amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	Cuixa de pollastre al forn amb enciam, pastanaga, olives i ceba	Vedella a la planxa amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
20	21	22	23	24
Paella marinera (sofregit de ceba i tomàquet, sípia, múscols i fumet casolà)	Sopa de verdures	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, pastanaga i carbassó)	Macarrons a la napolitana (sofregit casolà de ceba i tomàquet) i formatge ratllat
Pollastre a la planxa amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Pollastre al forn amb amanida de tomàquet, enciam i pastanaga	Lluç a la Biscaïna (sofregit de ceba, tomàquet, pebre vermell i alls)	Vedella a la planxa amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
27	28	29	30	
Llenties estofades amb verdures i arròs	Trinxat de la cerdanya (patata, col, all, cansalada i oli d'oliva)	Arròs a la bolonyesa (salsa de tomàquet, carn picada de porc i vedella)	Crema de carbassó amb rostes	
Lluç a la planxa amb amanida	Mandonguilles de porc i vedella amb xampinyons	Daus de pollastre adobats amb enciam, tomàquet i olives	Llom a la planxa amb amanida	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	

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 de novembre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

RC

Novembre 2017

Escola Rossend
Montané
(no ou)

Alimentant el Present,
Alimentant el Futur

Sabies que el gust del moniato és suau i molt dolç quan es cuina?
A més, com més lenta i llarga sigui la cocció, més augmentarà la seva dolçor.



Agora
ol·lectivitats



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Ctra. 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.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		FESTA	Bròquil amb patates	Espinacs amb patates
			Vedella a la planxa	Llom a la planxa
			Fruita del temps	Fruita del temps
6	7	8	9	10
Menestra	Bledes amb patates	Coliflor amb patates	Mongetes verdes amb patates	Pèsols amb patates
Limanda a la planxa	Pollastre a la planxa	Truita francesa	Vedella a la planxa	Llom a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
13	14	15	16	17
Bròquil amb patates	Menestra	Bledes amb patates	Coliflor amb patates	Mongetes amb patates
Llom a la planxa	Caella a la planxa	Truita de verdures	Pollastre a la planxa	Vedella a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
20	21	22	23	24
Pèsols amb patates	Bledes amb patates	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Espinacs amb patates	Menestra
Truita francesa	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa	Lluç a la planxa	Vedella a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
27	28	29	30	
Mongetes amb patates	Col i patata	Bledes amb patates	Pèsols amb patates	
Lluç a la planxa	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa	Vedella a la planxa	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	

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 de novembre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Novembre 2017

**Escola Rossend
Montané**
(diètes)

Sabies que el gust del moniato és suau i molt dolç quan es cuina?
A més, com més lenta i llarga sigui la cocció, més augmentarà la seva dolçor.



Agora
ol·lectivitats



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Ctra. 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.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur