

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Abril 2018

## Escola Rossend Montané

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Durant la primavera ens menjarem les últimes taronges i amb elles ens acomiadarem dels cítrics (sense comptar les llimones) fins al proper hivern. Una de les primeres fruites de primavera són les maduixes que duraran fins a l'estiu.



# Agora

ol·lectivitats



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

CESNUT  
NUTRICIÓN  
Consultoria Nutricional



# FESTA

2

Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat

Croquetes de rostit amb patates xips

Fruita en el seu suc

Kcal. 715 Prot. 27g  
Lip. 19g HC 109g

3

Mongetes blanques estofades amb verdures patates

Pit de pollastre a la planxa amb amanida

Fruita del temps

Kcal. 704 Prot. 31g  
Lip. 28g HC 82g

4

Arròs mar i muntanya (amb calamars i cap de llo i verdures)

Truita francesa amb amanida

Làctic

Kcal. 649 Prot. 34g  
Lip. 19g HC 86g

5

Mongetes verdes amb patates

Lluç al forn amb amanida

Fruita del temps

Kcal. 700 Prot. 27g  
Lip. 28g HC 85g

6

Llenties a la Riojana (porro, pebrot, tomàquet i xoriç)

Truita de patata amb amanida

Fruita del temps

Kcal. 725 Prot. 38g  
Lip. 31g HC 73g

9

Arròs amb salsa de tomàquet

Crestes de tonyina al forn amb amanida

Làctic

Kcal. 724 Prot. 29g  
Lip. 18g HC 110g

10

Crema de verdures de temporada

Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons

Fruita del temps

Kcal. 688 Prot. 49g  
Lip. 10g HC 98g

11

Espaguetis a la bolonyesa (sofregit de ceba i tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat

Limanda empanada amb amb amanida

Fruita del temps

Kcal. 705 Prot. 35g  
Lip. 32g HC 68g

12

Sopa de rap (fumet de peix caxolà, rap, pasta fina)

Cuixa de pollastre rostida a la poma amb patates

Fruita del temps

Kcal. 728 Prot. 51g  
Lip. 17g HC 90g

13

Trinxat de la Cerdanya (patata, col, all, cansalada i oli d'oliva)

Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb amanida

Fruita del temps

Kcal. 609 Prot. 33g  
Lip. 14g HC 86g

16

Cigrons amb espinacs i patates

Aletes de pollastre adobades amb tomàquet al forn

Fruita del temps

Kcal. 768 Prot. 56g  
Lip. 17g HC 96g

17

Fideuà amb musclos i calamars

Truita francesa amb amanida

Làctic

Kcal. 776 Prot. 29g  
Lip. 26g HC 104g

18

Sopa d'au (brou casola de pollastre i vedella)

Estofat de vedella amb xampinyons

Fruita del temps

Kcal. 706 Prot. 29g  
Lip. 26g HC 89g

19

Arròs amb verdures

Caella enfarinada amb amanida

Fruita del temps

Kcal. 770 Prot. 37g  
Lip. 22g HC 118g

20

Macarrons a la carbonara amb crema de llet, bacon i formatge

Filet de lluç al forn amb amanida

Fruita del temps

Kcal. 700 Prot. 27g  
Lip. 28g HC 85g

23

Crema de carbassó amb rostes

Rotí de gall dindi a la pinya

Fruita del temps

Kcal. 769 Prot. 43g  
Lip. 21g HC 102g

24

Arròs amb salsa de tomàquet

Llom empanat amb xips

Fruita del temps

Kcal. 631 Prot. 29g  
Lip. 23g HC 77g

25

Llenties amb verdures i arròs

Salsitxes a la planxa amb enciam, blat de moro i pastanaga)

Fruita del temps

Kcal. 714 Prot. 31g  
Lip. 22g HC 98g

26

Mongetes verdes amb patates

Truita de tonyina amb amanida

Làctic

Kcal. 671 Prot. 34g  
Lip. 19g HC 91g

27

# FESTA

30

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'abril serà: poma, pera, plàtan, taronja, mandarina i maduixes.

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.