ALIMENTANT EL PRESENT

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Crema de porro, carbassó i pastanaga	Fideus amb costella	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb xampinyons	Llenties cuinades amb verdures
Daus de pollastre adobats amb patates daus	Llom a la planxa i amanida	Platija al forn amb verdures	Pollastre al forn amb verdures	Truita de patates i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 629,1 Prot (gr) 42,1 Lip (gr) 17,1 H.C. (gr) 81,2	Kcal: 726,0 Prot (gr) 40,2 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 89,9	Kcal: 852,5 Prot (gr) 29,4 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 120,2	Kcal: 1074,3 Prot (gr) 60,8 Lip (gr) 43,8 H.C. (gr) 108,2	Kcal: 698,5 Prot (gr) 28,6 Lip (gr) 16,7 H.C. (gr) 106,8

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Cigrons cuinats amb hortalises	Espaguetis amb verdures	Crema de pastanagues	Pèsols amb patates
Lluç al forn i amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	Estofat de pollastre amb carxofes	Truita francesa i amanida	Llibret de gall dindi i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 704,6 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 111,5	Kcal: 512,5 Prot (gr) 12,9 Lip (gr) 17,2 H.C. (gr) 75,4	Kcal: 806,6 Prot (gr) 44,8 Lip (gr) 24,0 H.C. (gr) 105,2	Kcal: 646,0 Prot (gr) 16,3 Lip (gr) 27,2 H.C. (gr) 82,7	Kcal: 854,0 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 42,5 H.C. (gr) 94,7

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties amb arròs	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, col i oli d'oliva)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Espaguetis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets) amb formatge ratllat
Rodanxa de lluç al forn i amanida	Botifarra a la planxa i amanida	Pit de pollastre a la planxa i amanida	Estofat de porc a la jardinera	Truita de patates amb amb tomàquet al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 738,9 Prot (gr) 38,4 Lip (gr) 17,6 H.C. (gr) 107,5	Kcal: 616,5 Prot (gr) 27,0 Lip (gr) 23,5 H.C. (gr) 75,3	Kcal: 614,0 Prot (gr) 33,1 Lip (gr) 10,8 H.C. (gr) 98,9	Kcal: 626,2 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 19,8 H.C. (gr) 83,9	Kcal: 808,6 Prot (gr) 22,7 Lip (gr) 27,8 H.C. (gr) 113,8

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Bròquil i patata amb oli d'oliva	Macarrons amb verdures	Sopa de verdures i pollastre	Cigrons cuits amb patates	Arròs a la milanesa (sofregit, pèsols, bolets i pernil dolç)
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons	Lluç a la marinera i amanida	Truita de patates i amanida	Llom a la planxa i amanida	Pit de pollastre a la planxa i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 814,8 Prot (gr) 27,9 Lip (gr) 36,8 H.C. (gr) 93,0	Kcal: 667,4 Prot (gr) 32,2 Lip (gr) 8,7 H.C. (gr) 111,5	Kcal: 717,4 Prot (gr) 71,2 Lip (gr) 33,3 H.C. (gr) 90,9	Kcal: 460,0 Prot (gr) 26,3 Lip (gr) 12,9 H.C. (gr) 60,2	Kcal: 675,3 Prot (gr) 37,6 Lip (gr) 16,1 H.C. (gr) 97,9

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

Els iogurts seran naturals sense sucre

La fruita del mes serà: poma, pera, meló, síndria, préssec i plàtan

Escola Les Vinyes

Setembre 2022

BASAL

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