

DILLUNS	1	2	3	4	5				
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
	PLAT ÚNIC	Arròs amb verdures	Crema de llegums amb crostons de pa	Sopa de l'àvia amb brou casolà de verdures	Arròs saltat amb carbassó i formatge				
	Wrap integral amb tires de pit de pollastre i verdures saltades	Peix blanc en salsa verda	Ous durs amb beixamel i amandia	Tires de pollastre arrebossat casolà amb tomàquet provençal	Peix blanc al forn amb xampinyons saltats				
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt				
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
	Sopa de verdures amb arròs	Amanida grega	Pastís de patates amb verdures gratinat	Arròs caldòs de verdures amb toc de cúrcuma	Sopa de verdures				
	Peix blanc en salsa verda	Canelons casolans de tonyina amb beixamel i formatge gratinat	Peix blanc amb samfaina de verdures	Carn blanca a l'allet i enciam amb olives	Remenat d'ous amb allets tendres i espàrrecs verds i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro				
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt				
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
	Pèsols ofegats	Arròs tres delícies (pastanaga, blat de morro i mongeta verda)	Albergínia farcida de verdures i gratinada	Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva	Amanida caprese				
	Llom a la planxa amb xampinyons saltats	Peix blau al papillote amb llit de carbassó i pastanaga	Truita de formatge amb pebrots escalivats	Hamburguesa completa de llenties amb enciam, tomàquet i cogombre	Peix arrebossat casolà amb tomàquets amanits				
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt				
	29	30	31						
	Risotto de bolets	PLAT ÚNIC	Crema de pastanaga i carbassa						
	Tires de gall dindi a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga	Cous-cous saltejat amb bolonyesa i verdures	Llom al forn amb llit de patata panadera						
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt						



COL·LEGI SANT JOSEP
08770 SANT SADURNI D'ANOIA

Gener 2024

Proposta de sopars

“Sabies que el bròquil posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròquil es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...”

Fundació Espanyola de la Nutrició



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93 638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es