

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de verdures a la planxa amb enciam, pastanaga i olives negres
Fruita de temporada
Kcal: 579,9 Prot (gr) 11,9
Lip (gr) 60,9 H.C. (gr) 96,3

Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada
Kcal: 506,7 Prot (gr) 21,4
Lip (gr) 65,8 H.C. (gr) 69,6

Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)
Fricandó de vedella amb xampinyons
Làctic
Kcal: 697,4 Prot (gr) 93,3
Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 91,4

Arròs amb verdures
Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
Fruita de temporada
Kcal: 667,0 Prot (gr) 32,0
Lip (gr) 56,3 H.C. (gr) 94,9

Mongetes blanques i verdures
Salsitxes a la planxa amb Tomàquet al forn
Fruita de temporada
Kcal: 739,8 Prot (gr) 38,4
Lip (gr) 57,4 H.C. (gr) 98,1

Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)
Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada
Kcal: 740,9 Prot (gr) 41,7
Lip (gr) 66,7 H.C. (gr) 94,4

Macarrons integrals a la napolitana
Llibret de gall dindi amb enciam, pastanaga i blat de moro
Làctic
Kcal: 763,5 Prot (gr) 21,6
Lip (gr) 89,9 H.C. (gr) 66,0

Patata, pèsols i ou dur
Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes
Fruita de temporada
Kcal: 684,3 Prot (gr) 38,0
Lip (gr) 73,6 H.C. (gr) 76,9

Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)
Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i múscols)
Fruita de temporada
Kcal: 818,6 Prot (gr) 55,0
Lip (gr) 16,6 H.C. (gr) 97,8

Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)
Estofat de gall dindi amb pastanaga baby
Fruita de temporada
Kcal: 838,6 Prot (gr) 44,4
Lip (gr) 26,4 H.C. (gr) 105,3

Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)
Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada
Kcal: 492,0 Prot (gr) 21,0
Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 50,0

Bròquil i patata amb oli d'oliva
Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet
Fruita de temporada
Kcal: 899,4 Prot (gr) 32,3
Lip (gr) 42,6 H.C. (gr) 96,7

Mongetes blanques i verdures
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes
Làctic
Kcal: 684,3 Prot (gr) 41,1
Lip (gr) 64,2 H.C. (gr) 89,6

Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
Daus de pollastre al forn amb Patates fregides a daus
Fruita de temporada
Kcal: 1125,6 Prot (gr) 52,7
Lip (gr) 370,6 H.C. (gr) 114,3

Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada
Kcal: 687,2 Prot (gr) 34,6
Lip (gr) 70,5 H.C. (gr) 90,5

Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, cansalada i oli d'oliva)
Rotí de gall dindi amb xampinyons
Fruita de temporada
Kcal: 651,3 Prot (gr) 31,1
Lip (gr) 19,6 H.C. (gr) 85,9

Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)
Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada
Kcal: 639,7 Prot (gr) 95,1
Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 81,3

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes
Làctic
Kcal: 786,7 Prot (gr) 50,9
Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 97,0

Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa
Llom amb salsa
Fruita de temporada
Kcal: 534,5 Prot (gr) 36,1
Lip (gr) 11,5 H.C. (gr) 78,2

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i oli d'oliva verge.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.

La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja.

Llar d'infants El Ninot

Octubre 2021

BASAL LLAR

La Nou és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.

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



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.