Agora Col·lectivitats

Basal

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 519,53 10,11 14,59 89,43 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**4** 573,99 16,73 19,07 88,76 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**5** 574,01 12,95 19,12 92,68 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 596,53 27,57 33,61 51,07 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
9 439,24 7,20 12,51 80,32 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**10** 487,98 23,49 19,48 48,43 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**11** 748,30 27,71 35,14 87,25 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Cuixa de pollastre rostida al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**12** 500,78 11,19 25,57 73,81 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**13** 546,70 23,78 25,71 56,49 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
16 468,83 14,47 22,76 61,95 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**17** 582,60 22,12 19,58 71,56 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó i patates 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**18** 598,64 17,96 29,59 81,39 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**19** 404,95 10,56 25,61 53,56 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 517,11 26,99 17,49 49,17 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
23 490,81 12,77 10,32 82,14 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**24** 493,69 17,87 25,97 54,78 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**25** 415,56 7,77 29,38 59,46 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**26** 362,46 9,22 23,57 47,40 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 772,39 33,01 33,39 82,85 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
30 486,10 18,48 22,64 57,66 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Sense festucs - sense anacards - sense avellanes

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 489,83 16,35 16,19 71,80 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 511,45 14,61 16,24 75,72 Bajoca, pastanaga i patata 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 512,37 27,18 30,73 34,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 403,82 23,11 16,60 31,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 416,62 10,81 22,69 56,85 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 384,67 14,08 19,88 44,99 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 320,79 10,17 22,73 36,60 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 432,95 26,60 14,61 32,21 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 423,79 17,10 25,03 40,22 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 281,60 6,41 24,94 34,10 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 688,23 32,62 30,51 65,89 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sèsam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense carn

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 526,09 10,92 20,49 85,14 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**4** 573,99 16,73 19,07 88,76 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**5** 574,01 12,95 19,12 92,68 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 486,43 14,79 33,68 51,04 Cigrons amb bledes Salmó en salsa de pastanaga 1-4 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
9 445,44 8,94 17,41 73,00 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**10** 487,98 23,49 19,48 48,43 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**11** 644,89 18,22 27,18 90,68 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**12** 500,78 11,19 25,57 73,81 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**13** 492,10 15,98 28,51 56,49 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Palometa amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons 4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
16 468,83 14,47 22,76 61,95 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**17** 539,28 20,69 23,87 60,20 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**18** 635,28 22,80 15,27 94,19 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de coliflor a la planxa 1-2-3-12 Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**19** 512,03 18,79 17,77 66,17 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Truita de tonyina i patata 3-4 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 463,51 18,67 19,73 52,81 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
23 490,81 12,77 10,32 82,14 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**24** 507,95 17,49 27,91 57,18 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**25** 382,01 9,35 15,77 57,57 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Ous cuits guisats amb verdures de l'hort 3 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**26** 362,46 9,22 23,57 47,40 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 591,35 16,90 27,04 81,45 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Lluç al forn amb picada d'all i julivert 4-5T-6T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
30 406,62 11,02 22,89 52,21 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Bacallà amb salsa de pebrots 1-4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense porc

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 526,09 10,92 20,49 85,14 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**4** 573,99 16,73 19,07 88,76 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**5** 574,01 12,95 19,12 92,68 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 596,53 27,57 33,61 51,07 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
9 445,44 8,94 17,41 73,00 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**10** 487,98 23,49 19,48 48,43 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**11** 683,00 18,00 41,15 87,25 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**12** 500,78 11,19 25,57 73,81 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**13** 492,10 15,98 28,51 56,49 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Palometa amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons 4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
16 468,83 14,47 22,76 61,95 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**17** 539,28 20,69 23,87 60,20 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**18** 598,64 17,96 29,59 81,39 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**19** 512,03 18,79 17,77 66,17 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Truita de tonyina i patata 3-4 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 517,11 26,99 17,49 49,17 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
23 490,81 12,77 10,32 82,14 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**24** 507,95 17,49 27,91 57,18 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**25** 415,56 7,77 29,38 59,46 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**26** 362,46 9,22 23,57 47,40 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 772,39 33,01 33,39 82,85 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
30 406,62 11,02 22,89 52,21 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Bacallà amb salsa de pebrots 1-4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense PLV

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 489,83 16,35 16,19 71,80 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 450,77 13,35 11,04 69,78 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan (sense formatge) 1-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 503,37 26,18 31,43 32,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt de soja 8
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 394,82 22,11 17,30 29,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt de soja 8	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 370,54 8,25 20,93 52,85 Colzets amb tomàquet 1-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 384,67 14,08 19,88 44,99 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 320,79 10,17 22,73 36,60 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 364,03 16,15 26,57 24,97 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt de soja 8
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 363,11 11,38 26,17 35,46 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt de soja 8	**25** 281,60 6,41 24,94 34,10 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 642,15 30,06 28,75 61,89 Macarrons integrals a la napolitana (sense formatge) 1-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense PLV - sense gluten

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 446,73 10,63 16,43 70,42 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta sense gluten/ou) 8T-10-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 458,71 14,74 19,24 62,56 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo arrebossat (sense gluten) 3-4-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 395,92 6,85 10,57 71,64 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina, pasta sense gluten) 4-8T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 503,37 26,18 31,43 32,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt de soja 8
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 394,82 22,11 17,30 29,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt de soja 8	**11** 401,32 13,66 26,77 42,19 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 374,38 8,44 18,53 56,21 Colzets amb tomàquet (pasta sense gluten/ou, sense formatge ratllat) 8T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 370,59 13,98 19,48 42,17 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 324,39 10,25 21,84 38,28 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta sense gluten) 4-5T-6T-8T-10 Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 364,03 16,15 26,57 24,97 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt de soja 8
23 462,49 19,87 18,92 52,38 Arròs campestre amb bolets Llom a la planxa Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 238,67 9,40 16,11 20,51 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt de soja 8	**25** 267,53 6,09 24,61 31,62 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort (sense farina) Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 637,29 27,64 26,73 69,44 Macarrons a la napolitana (pasta sense gluten sense formatge) 8 Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 402,18 18,16 19,79 40,46 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots (sense farina Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense peix

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 410,63 9,73 24,99 57,08 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec de vedella a la planxa Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 489,85 12,57 16,24 75,72 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 512,37 27,18 30,73 34,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 403,82 23,11 16,60 31,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 476,72 14,33 29,03 57,22 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Bistec de vedella a la planxa Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 462,54 23,39 22,83 39,53 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 367,13 10,68 24,25 41,43 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Bistec de vedella a la planxa Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 308,66 9,91 17,88 38,70 Sopa de verdura 1-3T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 432,95 26,60 14,61 32,21 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 423,79 17,10 25,03 40,22 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 331,40 7,39 26,50 42,50 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 332,46 10,69 24,02 35,36 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Bistec de vedella a la planxa Pastanaga baby Fruita de temporada	**27** 688,23 32,62 30,51 65,89 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense ou

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 428,57 7,82 25,72 62,19 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta sense gluten/ou) 8T-10-13 Bistec de vedella a la planxa Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 489,83 16,35 16,19 71,80 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 452,25 9,70 10,62 78,81 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan (pasta sense ou) 1-2-8-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 512,37 27,18 30,73 34,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 396,48 7,85 24,93 55,32 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Bistec de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 403,82 23,11 16,60 31,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 420,46 11,00 20,29 60,21 Colzets amb tomàquet i formatge (pasta sense gluten/ou) 2-8T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 462,54 23,39 22,83 39,53 Crema de pèsols amb rostes 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 384,67 14,08 19,88 44,99 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 415,61 12,06 31,07 41,15 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Bistec de vedella a la planxa Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 324,39 10,25 21,84 38,28 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta sense ou) 4-5T-6T-8T-10 Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 285,23 11,44 23,40 20,65 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi a la planxa Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 407,31 11,68 35,87 36,74 Llenties estofades amb verdures 1-13 Bistec de vedella a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 331,40 7,39 26,50 42,50 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 660,33 28,92 27,61 71,44 Macarrons a la napolitana amb formatge ratlla (pasta sense gluten/ou) 2-8 Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense nous

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 489,83 16,35 16,19 71,80 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 511,45 14,61 16,24 75,72 Bajoca, pastanaga i patata 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 512,37 27,18 30,73 34,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 403,82 23,11 16,60 31,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 416,62 10,81 22,69 56,85 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 384,67 14,08 19,88 44,99 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 320,79 10,17 22,73 36,60 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 432,95 26,60 14,61 32,21 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 423,79 17,10 25,03 40,22 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 281,60 6,41 24,94 34,10 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 688,23 32,62 30,51 65,89 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense llegums

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 459,17 10,69 18,27 71,62 Sopa de verdura 1-3T-8T-10-11T Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**4** 573,99 16,73 19,07 88,76 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**5** 522,32 9,60 17,61 89,24 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina) amb formatge ratllat 1-2-3T-4-8T-11T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 457,65 21,05 26,31 40,33 Bledes amb patates 13 Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
9 445,44 8,94 17,41 73,00 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**10** 437,64 16,87 27,77 40,99 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pit de gall dindi a la planxa Pastanaga baby Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**11** 485,48 14,05 29,65 59,15 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**12** 500,78 11,19 25,57 73,81 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**13** 468,30 22,66 22,20 44,43 Puré de carbassó (carbassó, porro i patata) sense rostes de pa 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
16 468,83 14,47 22,76 61,95 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**17** 388,40 16,58 14,60 43,93 Crema de carbassa 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**18** 598,64 17,96 29,59 81,39 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**19** 404,95 10,56 25,61 53,56 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 457,19 17,54 28,75 43,93 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T
23 546,65 20,25 21,80 69,34 Arròs campestre amb bolets Llom a la planxa Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**24** 383,51 15,50 17,85 42,23 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**25** 404,64 7,61 29,11 57,79 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort (sense pèsols) 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**26** 362,46 9,22 23,57 47,40 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 772,39 33,01 33,39 82,85 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
30 486,10 18,48 22,64 57,66 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense lactosa

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 489,83 16,35 16,19 71,80 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 450,77 13,35 11,04 69,78 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan (sense formatge) 1-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 505,37 24,28 32,73 36,01 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense lactosa
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 396,82 20,21 18,60 33,37 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense lactosa	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 370,54 8,25 20,93 52,85 Colzets amb tomàquet 1-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 384,67 14,08 19,88 44,99 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 320,79 10,17 22,73 36,60 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 366,03 14,25 27,87 28,87 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense lactosa
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 365,11 9,48 27,47 39,36 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense lactosa	**25** 281,60 6,41 24,94 34,10 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 642,15 30,06 28,75 61,89 Macarrons integrals a la napolitana (sense formatge) 1-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense lactosa - sense fructosa

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 455,07 17,70 25,95 46,13 Sopa (sense fructosa) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patates sense ceba 3 Enciam i olives negres Iogurt natural sense lactosa	**4** 301,99 7,38 17,81 37,37 Arròs blanc amb oli i orenga Abadejo al forn 4 Enciam i olives verdes Gelatina	**5** 379,92 8,09 17,44 55,41 Mongeta verda amb patata i oli d'oliva 13 Espirals blancs amb tonyina (sense sofregit, sense formatge) 1-3T-4-8T-11T Enciam i cogombre Iogurt natural sense lactosa	**6** 348,82 22,06 21,07 15,92 Bledes amb patates 13 Cuixa de pollastre rostida Carbassó al forn Gelatina
9 342,47 9,50 17,87 44,77 Arròs blanc amb oli i orenga Truita francesa casolana 3 Enciam i olives verdes Iogurt natural sense lactosa	**10** 247,00 9,98 22,31 15,49 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pit de gall dindi a la planxa Carbassó al forn Gelatina	**11** 365,23 15,90 30,82 22,09 Mongeta verda amb patata i oli d'oliva 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam i olives negres Iogurt natural sense lactosa	**12** 283,92 6,30 19,09 35,35 Colzets blancs, oli d'oliva i orenga 1-3T-8T-11T Gallineta al forn 4 Enciam i cogombre Gelatina	**13** 305,54 16,15 23,82 16,41 Puré de carbassó (sense ceba, porro i rostes de pa) 13 Filet de magre de porc a la planxa Xampinyons saltats 10 Iogurt natural sense lactosa
16 222,36 9,83 18,24 14,41 Coliflor i patates 13 Lluç al forn 4-5T-6T Enciam i olives negres Gelatina	**17** 216,60 8,37 16,56 17,28 Puré de carbassó (sense ceba, porro i rostes de pa) 13 Truita francesa casolana 3 Enciam i olives verdes Iogurt natural sense lactosa	**18** 426,11 15,77 24,72 45,48 Arròs blanc amb oli i orenga Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Gelatina	**19** 444,55 19,78 35,53 31,13 Sopa (sense fructosa) 1-3T-8T-10-11T-13 Llom a la planxa Enciam i olives verdes Iogurt natural sense lactosa	**20** 239,88 9,57 20,21 15,61 Mongeta verda amb patata i oli d'oliva 13 Pit de gall dindi a la planxa Enciam i cogombre Gelatina
23 447,86 19,16 23,59 44,17 Arròs amb bolets (sense sofregit) 10 Llom a la planxa Enciam, olives negres i cogombre Iogurt natural sense lactosa	**24** 194,00 8,77 12,36 15,37 Carbassó i patata al vapor 13 Truita francesa casolana 3 Enciam i olives verdes Gelatina	**25** 226,73 4,20 28,10 18,56 Puré de carbassó (sense ceba, porro i rostes de pa) 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons (sense fructosa) 1 Iogurt natural sense lactosa	**26** 265,39 12,31 20,22 16,45 Col i patates 13 Salmó al forn 4 Carbassó al forn Gelatina	**27** 528,07 25,67 31,95 40,21 Macarrons blancs amb oli d'oliva i orenga (sense formatge ratllat) 1-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn Enciam i olives verdes Iogurt natural sense lactosa
30 271,92 14,26 20,48 15,92 Bledes amb patates 13 Filet de magre de porc a la planxa Carbassó al forn Gelatina				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense gluten

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 446,73 10,63 16,43 70,42 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta sense gluten/ou) 8T-10-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 458,71 14,74 19,24 62,56 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo arrebossat (sense gluten) 3-4-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 442,00 9,41 12,33 75,64 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina, pasta sense gluten) 2-4-8T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 512,37 27,18 30,73 34,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 403,82 23,11 16,60 31,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 401,32 13,66 26,77 42,19 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 420,46 11,00 20,29 60,21 Colzets amb tomàquet i formatge (pasta sense gluten/ou) 2-8T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 370,59 13,98 19,48 42,17 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 324,39 10,25 21,84 38,28 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta sense gluten) 4-5T-6T-8T-10 Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 373,03 17,15 25,87 26,97 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 462,49 19,87 18,92 52,38 Arròs campestre amb bolets Llom a la planxa Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 299,35 15,12 14,97 25,27 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 267,53 6,09 24,61 31,62 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort (sense farina) Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 660,33 28,92 27,61 71,44 Macarrons a la napolitana amb formatge ratlla (pasta sense gluten/ou) 2-8 Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 402,18 18,16 19,79 40,46 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots (sense farina Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense gluten - sense lactosa

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 446,73 10,63 16,43 70,42 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta sense gluten/ou) 8T-10-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 458,71 14,74 19,24 62,56 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo arrebossat (sense gluten) 3-4-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 395,92 6,85 10,57 71,64 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina, pasta sense gluten) 4-8T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 505,37 24,28 32,73 36,01 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense lactosa
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 396,82 20,21 18,60 33,37 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense lactosa	**11** 401,32 13,66 26,77 42,19 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 374,38 8,44 18,53 56,21 Colzets amb tomàquet (pasta sense gluten/ou, sense formatge ratllat) 8T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 370,59 13,98 19,48 42,17 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 324,39 10,25 21,84 38,28 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta sense gluten) 4-5T-6T-8T-10 Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 366,03 14,25 27,87 28,87 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Pit de gall dindi arrebossat (sense gluten) 3-8 Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense lactosa
23 462,49 19,87 18,92 52,38 Arròs campestre amb bolets Llom a la planxa Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 240,67 7,50 17,41 24,41 Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 13 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense lactosa	**25** 267,53 6,09 24,61 31,62 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort (sense farina) Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 637,29 27,64 26,73 69,44 Macarrons a la napolitana (pasta sense gluten sense formatge) 8 Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 402,18 18,16 19,79 40,46 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots (sense farina Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense fruits secs

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 489,83 16,35 16,19 71,80 Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 489,85 12,57 16,24 75,72 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 512,37 27,18 30,73 34,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 403,82 23,11 16,60 31,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 416,62 10,81 22,69 56,85 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 384,67 14,08 19,88 44,99 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix julivert) 1-4-5T-6T Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 320,79 10,17 22,73 36,60 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) 1-3T-4-5T-6T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 432,95 26,60 14,61 32,21 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 423,79 17,10 25,03 40,22 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 281,60 6,41 24,94 34,10 Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 688,23 32,62 30,51 65,89 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Sense fruits secs - sense marisc - sense mol·luscs

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 441,93 10,53 17,61 68,18 Sopa minestrone (brou de verdures, verdures juliana i pasta fina) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patata amb ceba casolana 3 Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada	**4** 410,63 9,73 24,99 57,08 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec de vedella a la planxa Enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada	**5** 511,45 14,61 16,24 75,72 Bajoca, pastanaga i patata 13 Espirals amb bolonyesa de seitan 1-2-3T-8-11T-12T Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	**6** 512,37 27,18 30,73 34,11 Cigrons amb bledes Pollastre rostit amb poma Iogurt natural sense sucre 2
9 361,28 8,56 14,53 56,04 Paella d'arròs amb vegetals 8T-10 Truita francesa casolana 3 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**10** 403,82 23,11 16,60 31,47 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pilotetes vegetals amb salsa de l'àvia 8 Iogurt natural sense sucre 2	**11** 598,84 17,61 38,27 70,29 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**12** 416,62 10,81 22,69 56,85 Colzets amb tomàquet i formatge ratllat 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn amb picada d'all i juliver 4 Enciam, pastanaga i tomàquet cherry Fruita de temporada	**13** 415,82 22,42 21,34 31,79 Crema de pèsols sense crostons 13 Llom amb salsa de ceba, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada
16 367,13 10,68 24,25 41,43 Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Bistec de vedella a la planxa Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada	**17** 455,12 20,30 20,99 43,24 Estofat de mongetes blanques amb verdures 13 Truita de carbassó casolana 3 Enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada	**18** 514,48 17,58 26,71 64,43 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada	**19** 308,66 9,91 17,88 38,70 Sopa de verdura 1-3T-8T-10-11T Salsitxes a la planxa 13 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada	**20** 432,95 26,60 14,61 32,21 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Llibret de gall dindi 1-2-3T-8T-10T Enciam, blat de moro i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
23 406,65 12,39 7,44 65,18 Arròs campestre amb bolets Hamburguesa de quinoa i col kale 1-8 Enciam, olives negres i cogombre Fruita de temporada	**24** 423,79 17,10 25,03 40,22 Llenties estofades amb verdures 1-13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural sense sucre 2	**25** 281,60 6,41 24,94 34,10 Crema de verdures de temporada (sens crostonets de pa) 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada	**26** 278,30 8,83 20,69 30,44 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Salmó al forn amb salsa de porro 4 Fruita de temporada	**27** 688,23 32,62 30,51 65,89 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Aletes de pollastre adobades 8T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada
30 401,94 18,10 19,76 40,70 Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva 13 Llom amb salsa de pebrots 1 Fruita de temporada				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

Agora Col·lectivitats

Sense fructosa

Novembre

COL·LEGI SANTA TERESA DE JESÚS

ESCOLES CARMELITES MISSIONERES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3** 462,07 20,60 23,95 44,23 Sopa (sense fructosa) 1-3T-8T-10-11T-13 Truita de patates sense ceba 3 Enciam i olives negres Iogurt natural sense sucre 2	**4** 301,99 7,38 17,81 37,37 Arròs blanc amb oli i orenga Abadejo al forn 4 Enciam i olives verdes Gelatina	**5** 433,00 13,55 17,20 57,51 Mongeta verda amb patata i oli d'oliva 13 Espirals blancs amb tonyina (sense sofregit) 1-2-3T-4-8T-11T Enciam i cogombre Iogurt natural sense sucre 2	**6** 348,82 22,06 21,07 15,92 Bledes amb patates 13 Cuixa de pollastre rostida Carbassó al forn Gelatina
9 349,47 12,40 15,87 42,87 Arròs blanc amb oli i orenga Truita francesa casolana 3 Enciam i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2	**10** 247,00 9,98 22,31 15,49 Bròquil i patata amb oli d'oliva 13 Pit de gall dindi a la planxa Carbassó al forn Gelatina	**11** 372,23 18,80 28,82 20,19 Mongeta verda amb patata i oli d'oliva 13 Pernilets de pollastre rostit al forn Enciam i olives negres Iogurt natural sense sucre 2	**12** 351,60 11,05 20,85 39,35 Colzets blancs, oli d'oliva, formatge ratlla i orenga 1-2-3T-8T-11T Gallineta al forn 4 Enciam i cogombre Gelatina	**13** 362,34 20,02 23,38 22,91 Puré de carbassó (sense ceba, sense porro) 1-2T-7T-8T-9T-12T-13 Filet de magre de porc a la planxa Xampinyons saltats 10 Iogurt natural sense sucre 2
16 222,36 9,83 18,24 14,41 Coliflor i patates 13 Lluç al forn 4-5T-6T Enciam i olives negres Gelatina	**17** 273,40 12,24 16,12 23,78 Puré de carbassó (sense ceba, sense porro) 1-2T-7T-8T-9T-12T-13 Truita francesa casolana 3 Enciam i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2	**18** 426,11 15,77 24,72 45,48 Arròs blanc amb oli i orenga Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Gelatina	**19** 451,55 22,68 33,53 29,23 Sopa (sense fructosa) 1-3T-8T-10-11T-13 Llom a la planxa Enciam i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2	**20** 239,88 9,57 20,21 15,61 Mongeta verda amb patata i oli d'oliva 13 Pit de gall dindi a la planxa Enciam i cogombre Gelatina
23 454,86 22,06 21,59 42,27 Arròs amb bolets (sense sofregit) 10 Llom a la planxa Enciam, olives negres i cogombre Iogurt natural sense sucre 2	**24** 245,68 13,49 11,92 18,13 Carbassó i patata al vapor 13 Truita de formatge casolana 2-3 Enciam i olives verdes Gelatina	**25** 283,53 8,07 27,66 25,06 Puré de carbassó (sense ceba, sense porro) 1-2T-7T-8T-9T-12T-13 Estofat de gall dindi amb xampinyons (sense fructosa) 1 Iogurt natural sense sucre 2	**26** 265,39 12,31 20,22 16,45 Col i patates 13 Salmó al forn 4 Carbassó al forn Gelatina	**27** 558,11 29,85 30,83 40,31 Macarrons blancs amb oli d'oliva, orenga i formatge 1-2-3T-8T-11T Aletes de pollastre al forn Enciam i olives verdes Iogurt natural sense sucre 2
30 271,92 14,26 20,48 15,92 Bledes amb patates 13 Filet de magre de porc a la planxa Carbassó al forn Gelatina				

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC

ALIMENTANT EL PRESENT

Novembre 2026

Proposta de sopars

FESTIU 2	DI MARTS 3	DI MECRES 4	DI JOUS 5	DI VENDRES 6
	Trinxat de la Cerdanya	Minestra de verdures	Rissoto amb bolets	Fideus a la cassola amb verduretes
	Tires de pollastre a la planxa amb guacamole i bastonets de pa	Palpis de gall dindi a la planxa amb champinyons saltejats	Truita de carbassó i formatge suau amb pa integral torral	Dorada al provençal amb bròquil al vapor
	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt

DI LLUNS 9	DI MARTS 10	DI MECRES 11	DI JOUS 12	DI VENDRES 13
Pèsols ofegats amb ceba	Macarrons amb salsa d'espinacs	Quinoa amb verdures saltejades	Crema de coliflor i poma amb rostes de pa	Saltejat de carbassa, pastanaga i xampinyons
Wok de gall dindi amb verdures i toc de salsa de soja	Hamburguesa de vedella amb albergínia a la planxa	Cassoleta de peix amb samfaina	Broquetes de pollastre amb pebrots i ceba saltejada	Truita de formatge amb amanida verda
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt

DI LLUNS 16	DI MARTS 17	DI MECRES 18	DI JOUS 19	DI VENDRES 20
Arròs saltat amb verdures i xampinyons	Nyoquis de carbassa amb crema de formatge blau i nous	Torrada d'escalivada d'albergínia i pebrot	Timbal d'albergínia i carbassó	Espirals amb salsa de bròquil
Pit de pollastre marinat amb herbes a la planxa amb puré de moniato	Llom de porc a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet	Ous remenats amb tomàquet i alvocat	Filet de gall al forn amb verdures
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt

DI LLUNS 23	DI MARTS 24	DI MECRES 25	DI JOUS 26	DI VENDRES 27
Hummus de cigrons i alvocat amb crudites	Crema de porro i pastanga amb rostes de pa	Espaguetis amb salsa de ceba caramel·litzada	Arròs amb curri suau de verdures	Amanida variada amb fruits secs
Lluç amb salsa de mel i llimona amb amandia de tomàquet	Pollastre amb salsa d'atmelles	Marmitako de tonyina	Filet de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives negres	Truita de carxofes amb verdures saltejades
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt

DI LLUNS 30				
Faves guisades amb verdures				
Bastonets de peix casolans al forn amb amanida variada				
Fruita de temporada/Iogurt				

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

NOVEMBRE 2026

Dia mundial de la DIABETES

14 Es celebra el **14 de novembre.**

La diabetes és una malaltia que afecta com el nostre cos utilitza el sucre dels aliments. És com si el nostre cos no tingués la clau per obrir la porta del sucre, i això pot fer que no ens sentim bé. Per cuidar-nos i prevenir-la, és fonamental menjar aliments saludables com fruites i verdures, i fer exercici cada dia.

Quins són alguns dels símptomes?

Gana extrema

Augment de la set

Fatiga o cansament extrem

Pèrdua de pes involuntària

Orinar amb freqüência

Irritabilitat

Aquest mes introduïm la...

Hamburguesa de quinoa i col kale

COL KALE

És una varietat de col silvestre (Brassica oleracea var. sabellica). Es caracteritza per tenir fulles verdes o violàcies, molt arrissades i dures, i és considerada un dels superaliments més populars dels darrers anys pel seu alt valor nutricional.

- Vitamina K
- Vitamina A i C:
- Ferro i calci
- Fibra
- Antioxidants: com la luteïna i la zeaxantina, que protegeixen la vista.
- Baixa en greixos i calories.

QUINOA

Tot i que es consumeix com un cereal, no és un cereal pròpiament dit, sinó un pseudocereal, ja que pertany a la família de les amarantàcies, igual que l'espinac o la remolatxa.

- Rica en proteïnes d'alta qualitat,
- Bona font de fibra, ferro, magnesi, fòsfor, potassi i zinc.
- Baixa en greixos i sense gluten.
- Conté vitamines del grup B i antioxidants naturals.