

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Espaguetis amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps Kcal. 770 Prot. 37g Lip. 22g HC 118g
4 Bròquil amb patates	5 Sopa de l'àvia (brou casolà de gallina i vedella, pasta fina)	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
Rodanxa de lluç arrebossada amb amanida	Pernil de porc brassejat al forn amb patates			
Fruita del temps Kcal: 695 Prot: 26 g. Lip: 27 g. HC: 87 g.	Fruita del temps Kcal: 660 Prot: 23 g. Lip: 24 g. HC: 88 g.			
11 Macarrons amb tonyina	12 Cigrons amb xoriço i cansalada	13 Arròs a la milanesa (amb sofregit i costella i cap de llom de porc)	14 Sopa de peix (brou de peix casolà i estrelletes)	15 Mongetes verdes i patates
Rodanxa de lluç al forn amb xips	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Limanda arrebossada amb amanida	Cap de llom rostit a la pinya	Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de tomàquet
Fruita en almívar Kcal. 715 Prot. 27g Lip. 19g HC 109g	Fruita del temps Kcal. 704 Prot. 31g Lip. 28g HC 82g	Fruita del temps Kcal. 634 Prot. 31g Lip. 26g HC. 69g	Làctic Kcal. 730 Prot. 46g Lip. 22g HC 87g	Fruita del temps Kcal. 684 Prot. 41g Lip. 24g HC 76g
18 Llenties a la riojana (amb verdures xoriço i cansalada)	19 Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) i formatge ratllat	20 Crema de carbassó amb rostes	21 FESTA	22 Sopa de Nadal (brou casolà de gallina, galets i minimandonguilles)
Escalopa de vedella amb amanida	Truita de tonyina amb amanida	Caella al forn amb amanida		Rodó de gall dindi a la catalana (amb panses prunes i pinyons) amb xips
Fruita del temps Kcal.700 Prot.27g Lip.28g HC 85g	Làctic Kcal. 769 Prot.43g Lip. 21g HC. 102g	Fruita del temps Kcal. 631 Prot. 29g Lip. 23g HC. 77g		Refresc i torrons Kcal. 773 Prot. 29g Lip. 29g HC 99g

BON NADAL I FELIÇ 2018

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 de desembre serà: poma, pera, plàtan, taronja, mandarina.



Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Desembre 2017

Escola José Echegaray

Bon Nadal a Tothom!
Gaudeix dels plats tradicionals de la teva llar, és el millor moment i els dies adequats per fer-ho.



Agora
ol·lectivitats



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

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