

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

				1 Crema de carbassó amb rostes
				Llom a la planxa amb amanida
				Fruita del temps
				Kcal. 728 Lip. 17g Prot. 51g HC 90g
4 Llenties amb xoriço, cansalada i verdures	5 Arròs amb salsa de tomàquet	6 Mongetes verdes amb patates	7 Macarrons a la bolonyesa	8 Amanida camperola amb ou, tonyina i olives
Limanda arrebossada amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Estofat de porc a la pinya	Lluç a la planxa amb amanida	Croquetes de pernil amb amanida
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal. 725 Lip. 31g Prot. 38g HC 73g	Kcal. 724 Lip. 18g Prot. 29g HC 110g	Kcal. 688 Lip. 10g Prot. 49g HC 98g	Kcal. 705 Lip. 32g Prot. 35g HC 68g	Kcal. 728 Lip. 17g Prot. 51g HC 90g
11 Espaguetis a la napolitana	12 Mongetes amb patates	13 Amanida de mongetes blanques amb tomàquet, pebrot i tonyina	14 Crema freda de porros i patates	15 Arròs mar i muntanya
Lluç a la planxa amb amanida	Mandonguilles amb salsa de tomàquet	Fricandó de vedella a la jardineria	Aletes de pollastre adobades amb amanida	Daus de tonyina amb salsa de tomàquet
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
Kcal. 609 Lip. 14g Prot. 33g HC 86g	Kcal. 768 Lip. 17g Prot. 56g HC 96g	Kcal. 776 Lip. 26g Prot. 29g HC 104g	Kcal. 706 Lip. 26g Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g Prot. 37g HC 118g
18 Arròs amb salsa de tomàquet	19 Cigrons saltats amb ceba, bacon i xampinyons	20 Vichyssoise	21 Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur	22 Pizza casolana de tomàquet, pernil dolç i mozzarella
Lluç al forn amb amanida	Truita de tonyina amb amanida	Hamburguesa de vedella i porc amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Nuggets de pollastre amb patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat i refresc
Kcal. 631 Lip. 23g Prot. 29g HC. 77g	Kcal. 769 Lip. 21g Prot. 43g HC. 102g	Kcal. 700 Lip. 28g Prot. 27g HC 85g	Kcal. 671 Lip. 19g Prot. 34g HC. 91g	Kcal. 714 Lip. 22g Prot. 31g HC. 98g



Bon estiu!!!



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 juny serà: poma, pera, plàtan, taronja, meló i síndria.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Juny 2018

Escola José Echegaray

Per augmentar l'absorció de Ferro d'un plat de llegum, es recomana afegir un cítric de postres com la taronja.



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 12 12.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

RF