

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Mongetes verdes amb patates	2 Pèsols amb patates	3 Menestra	4 Bledes amb patates	5 Bròquil amb patates
Vedella a la planxa	Filet de lluç al forn amb verdures	Pollastre a la planxa	Truita de verdures amb amanida	Tonyina a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
8 Espinacs amb patates	9 Patata i bròquil amb oli d'oliva	10 Pèsols amb patates	11 Coliflor amb patates	12 <b>FESTA</b>
Rodanxa de lluç al forn amb amanida	Pollastre a la planxa	Truita de verdures amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
15 Menestra	16 Mongetes verdes amb patates	17 Pèsols amb patates	18 Menestra	19 Bledes amb patates
Llom a la planxa	Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Vedella a la planxa	Lluç a la planxa amb amanida
Pinya en el seu suc	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
22 Bròquil amb patates	23 Espinacs amb patates	24 Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva	25 Coliflor amb patates	26 Pèsols amb patates
Filet de lluç al forn amb amanida	Vedella a la planxa	Llom a la planxa	Truita francesa	Pollastre a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
29 Mongetes verdes amb patates	30 Menestra	31 Bledes amb patates	<p><b>La pasta, les lleties, els cigrons i les mongetes blanques utilitzades per elaborar els menús d'aquesta escola són d'origen ecològic.</b></p>	
Truita de verdures amb amanida	Limanda a la planxa	Llom a la planxa		
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic		

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 d'octubre serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Octubre 2018

**Escola José Echegaray (diètes)**

Aquest més ja comença a venir de gust menjar plats calents, els llegums són un aliment molt complet que cal consumir almenys dos cops a la setmana. Els podem introduir com a primer plat guisats, en crema, saltats i també com a guarnició saludable d'altres plats.



**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