

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1 Llenties amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, carbassó, pastanaga i patata) Llibret de gall dindi amb amanida Fruita del temps		2 Espaguetis amb salsa de formatge Filet de lluç al forn amb amanida Fruita del temps		3 Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) Cuixa de pollastre rostida amb samfaina Fruita del temps		4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de verdures amb enciam Làctic		5 Crema de carbassó amb rostes de pa Daus de tonyina al forn amb tomàquet Fruita del temps	
Kcal.700 Lip.28g	Prot.27g HC.85g	Kcal. 769 Lip. 21g	Prot.43g HC. 102g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 29g HC. 77g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC. 98g	Kcal. 671 Lip. 19g	Prot. 34g HC. 91g
8 Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre) Caella al forn amb amanida Fruita del temps		9 Patata i bròquil amb oli d'oliva Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps		10 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa amb amanida Làctic		11 Fideuà amb musclos i calamars Crestes de tonyina al forn amb amanida Fruita del temps		12 FESTA	
Kcal. 768 Lip. 17g	Prot. 56g HC.96g	Kcal. 754 Lip. 26 g.	Prot: 33 g. H.C: 97 g.	Kcal. 562 Lip. 22g	Prot. 23g HC.68g	Kcal. 712 Lip. 24 g.	Prot: 25 g. H.C: 99 g.		
15 Espaguetis amb tonyina Croquetes de bacallà amb xips Pinya en el seu suc		16 Crema de patata, pastanaga i col-i-flor amb crostonets de pa Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida Làctic		17 Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps		18 Sopa de verdures Fricandó de vedella a la jardinera Fruita del temps		19 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	
Kcal. 634 Lip.26g	Prot. 31g HC. 69g	Kcal. 730 Lip. 22g	Prot. 46g HC.87g	Kcal. 684 Lip. 24g	Prot. 41g HC.76g	Kcal. 773 Lip. 29g	Prot. 29g HC.99g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 31g HC. 75g
22 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida Fruita del temps		23 Sopa de verdures Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps		24 Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva Vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps		25 Cigrons amb verdures Truita de tonyina amb amanida Fruita del temps		26 Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat Aletes de pollastre adobades amb patates fregides Làctic	
Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC.86g	Kcal. 768 Lip. 17g	Prot. 56g HC.96g	Kcal. 649 Lip. 19g	Prot. 34g HC.86g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC.89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC.118g
29 Llenties amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps		30 Arròs amb salsa de tomàquet Limanda arrebossada amb amanida Fruita del temps		31 Menú de Castanyada Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa Vedella amb salsa de castanyes i xips Làctic		<p>La pasta, les llenties, els cigrons i les mongetes blanques utilitzades per elaborar els menús d'aquesta escola són d'origen ecològic.</p>			
Kcal. 715 Lip. 19g	Prot. 27g HC.109g	Kcal. 704 Lip. 28g	Prot. 31g HC.82g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC.104g				

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
(no porc)**

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