

**Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres**

<p>1</p> <p>Llenties amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>Llibret de gall dindi amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal.700 Lip.28g Prot.27g HC.85g</p>	<p>2</p> <p>Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat)</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 769 Lip. 21g Prot.43g HC. 102g</p>	<p>3</p> <p>Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)</p> <p>Cuixa de pollastre rostida amb samfaina</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 631 Lip. 23g Prot. 29g HC. 77g</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 714 Lip. 22g Prot. 31g HC. 98g</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó amb rostes de pa</p> <p>Daus de tonyina al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 671 Lip. 19g Prot. 34g HC. 91g</p>
<p>8</p> <p>Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre)</p> <p>Caella al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 768 Lip. 17g Prot. 56g HC.96g</p>	<p>9</p> <p>Patata i bròquil amb oli d'oliva</p> <p>Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb carbassó arrebossat</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 754 Lip. 26 g. Prot: 33 g. H.C: 97 g.</p>	<p>10</p> <p>Mongetes blanques (ecològiques) estofades</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 562 Lip. 22g Prot. 23g HC.68g</p>	<p>11</p> <p>Fideuà amb musclos i calamars</p> <p>Crestes de tonyina al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 712 Lip. 24 g. Prot: 25 g. H.C: 99 g.</p>	<p>12</p> <p><b>FESTA</b></p>
<p>15</p> <p>Espaguetis amb tonyina</p> <p>Croquetes de bacallà amb xips</p> <p>Fruita en almívar</p> <p>Kcal. 634 Lip.26g Prot. 31g HC. 69g</p>	<p>16</p> <p>Crema de patata, pastanaga i col-i-flor amb crostonets de pa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 730 Lip. 22g Prot. 46g HC.87g</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salsitxes a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 684 Lip. 24g Prot. 41g HC.76g</p>	<p>18</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Fricandó de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 773 Lip. 29g Prot. 29g HC.99g</p>	<p>19</p> <p>Llenties (ecològiques) estofades amb bacó (porro, pastanaga, pebrot i bacó)</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 631 Lip. 23g Prot. 31g HC. 75g</p>
<p>22</p> <p>Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 609 Lip. 14g Prot. 33g HC.86g</p>	<p>23</p> <p>Sopa d'estrelles (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)</p> <p>Mandonguilles amb ceba i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 768 Lip. 17g Prot. 56g HC.96g</p>	<p>24</p> <p>Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva</p> <p>Llom empanat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 649 Lip. 19g Prot. 34g HC.86g</p>	<p>25</p> <p>Cigrons (ecològics) amb xoriço, cansalada i verdures</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 706 Lip. 26g Prot. 29g HC.89g</p>	<p>26</p> <p>Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb patates fregides</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 770 Lip. 22g Prot. 37g HC.118g</p>
<p>29</p> <p>Llenties (ecològiques) a la Riojana (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 715 Lip. 19g Prot. 27g HC.109g</p>	<p>30</p> <p>Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)</p> <p>Limanda arrebossada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Kcal. 704 Lip. 28g Prot. 31g HC.82g</p>	<p>31</p> <p><b>Menú de Castanyada</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato amb crostonets de pa</p> <p>Llom amb salsa de castanyes i xips</p> <p>Làctic</p> <p>Kcal. 776 Lip. 26g Prot. 29g HC.104g</p>	<p>Bona Castanyada!</p> 	

Alimentant el Present, Alimentant el Futur

Octubre 2018

Escola José Echegaray

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.



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.

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba 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.

