

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1		2		3		4			
La pasta, les lleties, els cigrons i les mongetes blanques utilitzades per elaborar els menús d'aquesta escola són d'origen ecològic.									
7		8		9		10		11	
Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques estofades		Fideuà de musclos i calamars		Sopa de verdures			
Croquetes de bacallà amb xips		Truita francesa amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Daus de tonyina al forn amb salsa de tomàquet			
Pinya en el seu suc		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps			
Kcal. 754 Lip. 26 g.		Prot. 33 g. H.C. 97 g.		Kcal. 562 Lip. 22 g.		Prot. 23 g. H.C. 68 g.		Kcal. 712 Lip. 24 g.	
Prot. 25 g. H.C. 99 g.		Kcal. 714 Lip. 22 g.		Prot. 31 g. H.C. 98 g.					
14		15		16		17		18	
Macarrons amb tonyina		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor amb rostes		Arròs amb salsa de tomàquet		Patata, pèsols i ou dur		Lenties amb verdures	
Truita francesa amb amanida		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Filet de lluç a la planxa amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Limanda empanada amb amanida	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 634 Lip. 26 g.		Prot. 31 g. H.C. 69 g.		Kcal. 730 Lip. 22 g.		Prot. 46 g. H.C. 87 g.		Kcal. 684 Lip. 24 g.	
Prot. 41 g. H.C. 76 g.		Kcal. 773 Lip. 29 g.		Prot. 29 g. H.C. 99 g.		Kcal. 631 Lip. 23 g.		Prot. 31 g. H.C. 75 g.	
21		22		23		24		25	
Arròs amb xampinyons		Sopa de verdures		Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva		Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Caella al forn amb amanida		Croquetes de bacallà amb amanida		Vedella empanada amb amanida		Truita de tonyina amb amanida		Aletes de pollastre adobades amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
Kcal. 609 Lip. 14 g.		Prot. 33 g. H.C. 86 g.		Kcal. 768 Lip. 17 g.		Prot. 56 g. H.C. 96 g.		Kcal. 649 Lip. 19 g.	
Prot. 34 g. H.C. 86 g.		Kcal. 706 Lip. 26 g.		Prot. 29 g. H.C. 89 g.		Kcal. 770 Lip. 22 g.		Prot. 37 g. H.C. 118 g.	
28		29		30		31			
Lenties amb verdures		Arròs amb tomàquet		Crema de pastanaga i carbassa amb rostes		Espaguetis amb tomàquet			
Escalopa de vedella amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Tonyina al forn amb tomàquet			
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps			
Kcal. 631 Lip. 23 g.		Prot. 29 g. H.C. 77 g.		Kcal. 714 Lip. 22 g.		Prot. 31 g. H.C. 98 g.		Kcal. 671 Lip. 19 g.	
Prot. 34 g. H.C. 91 g.		Kcal. 768 Lip. 17 g.		Prot. 56 g. H.C. 96 g.					

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 gener serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



Alimentant el Present, Alimentant el Futur

## Gener 2019

### Escola José Echegaray (halal)

Per un Gener de color Verd! Sabeu que el mes de Gener és el mes de les bledes, els espinacs, les carxofes, el bròquil i el carbassó? Aquestes verdures i hortalisses de fulla verda són riques en Vitamina A, C i K, tant necessàries per un correcte creixement i funcionament de l'organisme de grans i petits.



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

Estem treballant conjuntament amb Cesnút 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.