

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 l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella amb pasta fina)			
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: 22g		Prot: 23g HC 68g		Kcal. 712 Lip: 24 g.	
Prot: 25 g. H.C: 99 g.		Kcal. 714 Lip: 22g		Prot: 31g HC: 98g					
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		Lleties amb verdures	
Truita francesa amb amanida		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Filet de lluç a la planxa amb amanida		Rodó de gall dindi rostit amb bolets		Limanda empanada amb amanida	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		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	
21		22		23		24		25	
Arròs amb sofregit, pernil dolç i xampinyons		Sopa d'estrelles (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)		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		Mandonguilles amb ceba i tomàquet		Llom empanat 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. 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	
28		29		30		31			
Lleties a la riojana amb verdures, xoriço i cansalada		Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)		Crema de pastanaga i carbassa amb rostes		Espaguetis a la carbonara (amb crema de llet ceba i bacon)			
Escalopa de vedella amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida		Llom amb samfaina i patates		Tonyina al forn amb tomàquet			
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps			
Kcal. 631 Lip. 23g		Prot. 29g HC. 77g		Kcal. 714 Lip. 22g		Prot. 31g HC. 98g		Kcal. 671 Lip. 19g	
Prot. 34g HC. 91g		Kcal. 768 Lip. 17g		Prot. 56g HC 96g					

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

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.



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
Consultoria Nutricional

