

Escola José Echegaray (dietes)

octubre 2019

Sabíeu que la millor època per consumir "porro" és a la Tardor? Recorda que 150g de porro aporta el 48% de les ingestes recomanades de Vitamina B9 o folats tan recomanats per a una correcta circulació sanguínia en adults i nens. *Fundació Espanyola de la Nutrició*



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Ctra. 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.



	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4	
		Menestra	Pèsols amb patates		Espinacs amb patates		Bròquil amb patates		
		Llom a la planxa	Filet de lluç al forn		Pollastre a la planxa		Lluç a la planxa		
		Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
	Menestra		Pèsols amb patates		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Espinacs amb patates		Coliflor amb patates
	Llom a la planxa amb amanida		Lluç a la planxa		Vedella a la planxa		Truita de verdures		Lluç a la planxa
	Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
	Pèsols amb patates		Espinacs amb patates		Menestra		Bròquil amb patates		Patata, pèsols i ou dur
	Truita francesa		Abadejo a la planxa		Vedella a la planxa		Lluç a la planxa		Pollastre a la planxa
	Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
	Espinacs amb patates		Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates		Bròquil amb patates		Menestra
	Lluç a la planxa		Llom a la planxa		Vedella a la planxa		Pollastre a la planxa		Limanda a la planxa
	Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31		
	Col i patata		Menestra		Espinacs amb patates		Pèsols amb patates		
	Lluç a la planxa		Truita francesa		Pollastre a la planxa		Llom a la planxa		
	Fruita del temps		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 de setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.