

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4	
Els llegums i la pasta que s'utilitza per elaborar aquests menús són d'origen ecològics. I l'aigua és mineral embotellada	Llenties estofades amb verdures (ceba, porro, tomàquet, pebrot, carbassó, pastanaga i patata)		Espaguetis amb tomàquet		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Patates cuinades amb verdures		
	Pollastre empanat amb amanida		Filet de lluç al forn amb amanida		Cuixa de pollastre rostida amb samfaina		Daus de tonyina al forn amb amanida		
	Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Crema de carbassó i patata		Arròs amb pollastre (sofregit i daus de pollastre)		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Mongetes blanques cuinades amb patates		Fideus amb tomàquet	
Pollastre a la planxa amb amanida		Daus de caella enfarinats amb amanida		Croquetes de bacallà amb carbassó arrebossat		Truita de formatge amb amanida		Filet de lluç a la planxa amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Macarrons amb tonyina		Crema permantier		Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties amb verdures		Patata, pèsols i ou dur	
Truita de patata amb amanida		Abadejo arrebossat amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Pollastre rostit amb xampinyons	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Arròs amb verdures		Sopa de verdures		Mongetes verdes amb patates		Cigrons bullits amb patates		Macarrons a la napolitana	
Daus de tonyina amb salsa de tomàquet		Filet de lluç a la planxa amb amanida		Fricandó de vedella amb xampinyons		Aletes de pollastre adobades amb amanida		Limanda empanada amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31		
Col i patata		Llenties amb verdures		Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de carbassa i moniato amb crostons de pa			
Croquetes de bacallà amb amanida		Truita de patates amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida		Vedella amb salsa de castanyes			
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic			

Escola José Echegaray (halal)

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
 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 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.