

Bon inici de curs!

Escola José Echegaray

setembre 2019

Tornem a l'escola!
 Recordeu consumir
 fruita fresca de
 temporada i al
 setembre arriba el
 raïm, una fruita rica en
 antioxidants i vitamina
B per afrontar de nou
 la rutina!

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

		DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Arròs amb verdures (pèsols, carbassó, pastanga i pebrot)	
		Croquetes de rostit amb xips		Filet de lluç amb forn amb amanida	
		Pinya en el seu suc Kcal: 794 Lip: 30 g. Prot: 32 g. H.C: 98 g.		Fruita del temps Kcal: 687 Lip: 23 g. Prot: 24 g. H.C: 96 g.	
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
Crema de carbassó amb rostes	Amanida de pasta amb york, tonyina, blat de moro i olives	Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)	Arròs amb salsa de tomàquet	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons	Abadejo arrebossat amb tomàquet al forn	Truita francesa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb xips
Fruita del temps Kcal: 651 Lip: 23 g. Prot: 28 g. H.C: 83 g.	Fruita del temps Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Làctic Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Fruita del temps Kcal: 710 Lip: 22 g. Prot: 31 g. H.C: 97 g.	Fruita del temps Kcal: 710 Lip: 22 g. Prot: 31 g. H.C: 97 g.	Fruita del temps Kcal: 835 Lip: 35 g. Prot: 21 g. H.C: 109 g.
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
Paella marinera (sofregit, calamars, múscols i brou de peix)	Cigrons amb patates	Mongetes verdes amb patates	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)	Macarrons a la bolonyesa (ceba, tomàquet i carn picada i formatge)
Truita francesa amb amanida	Daus de tonyina al forn amb tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons	Limanda empanada amb amanida	Limanda empanada amb amanida	Pollastre a la planxa amb patates fregides
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 g.	Fruita del temps Kcal: 660 Lip: 24 g. Prot: 23 g. H.C: 88 g.	Fruita del temps Kcal: 719 Lip: 27 g. Prot: 21 g. H.C: 98 g.	Fruita del temps Kcal: 734 Lip: 22 g. Prot: 33 g. H.C: 85 g.	Fruita del temps Kcal: 734 Lip: 22 g. Prot: 33 g. H.C: 85 g.	Làctic Kcal: 769 Lip: 21g. Prot: 43g. HC: 102g
DILLUNS 30					
Mongetes verdes amb patates					
Hamburguesa a la planxa amb amanida					
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 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 setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.

Agora
 Col·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.



Bon inici de curs!

Escola José Echegaray
(halal)

setembre 2019

Tornem a l'escola!
Recordeu consumir
fruita fresca de
temporada i al
setembre arriba el
raïm, una fruita rica en
antioxidants i vitamina
B per afrontar de nou
la rutina!

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

		DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Arròs amb verdures (pèsols, carbassó, pastanga i pebrot)	
		Croquetes de bacallà amb xips		Filet de lluç amb forn amb amanida	
		Pinya en el seu suc Kcal: 794 Lip: 30 g. Prot: 32 g. H.C: 98 g.		Fruita del temps Kcal: 687 Lip: 23 g. Prot: 24 g. H.C: 96 g.	
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	
Crema de carbassó amb rostes	Amanida de pasta amb tonyina, blat de moro i olives	Llenties amb verdures	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)	
Pollastre a la planxa amb amanida	Abadejo arrebossat amb tomàquet al forn	Truita francesa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb xips	
Fruita del temps Kcal: 651 Lip: 23 g. Prot: 28 g. H.C: 83 g.	Fruita del temps Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Làctic Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Fruita del temps Kcal: 710 Lip: 22 g. Prot: 31 g. H.C: 97 g.	Fruita del temps Kcal: 835 Lip: 35 g. Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	
Paella marinera (sofregit, calamars, músclos i brou de peix)	Cigrons amb patates	Mongetes verdes amb patates	Sopa de verdures	Macarrons amb tomàquet	
Truita francesa amb amanida	Daus de tonyina al forn amb tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons	Limanda empanada amb amanida	Pollastre a la planxa amb patates fregides	
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 g.	Fruita del temps Kcal: 660 Lip: 24 g. Prot: 23 g. H.C: 88 g.	Fruita del temps Kcal: 719 Lip: 27 g. Prot: 21 g. H.C: 98 g.	Fruita del temps Kcal: 734 Lip: 22 g. Prot: 33 g. H.C: 85 g.	Làctic Kcal: 769 Lip: 21g. Prot: 43g. HC: 102g	
DILLUNS 30					
Mongetes verdes amb patates					
Calamars a la romana amb amanida					
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 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 setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.



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.

Bon inici de curs!

Escola José Echegaray
(infantil)

setembre 2019

Tornem a l'escola!
Recordeu consumir
fruita fresca de
temporada i al
setembre arriba el
raïm, una fruita rica en
antioxidants i vitamina
B per afrontar de nou
la rutina!

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

		DIJOUS 12		DIVENDRES 13	
		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Arròs amb verdures (pèsols, carbassó, pastanga i pebrot)	
		Croquetes de rostit amb xips		Filet de lluç amb forn amb amanida	
		Pinya en el seu suc Kcal: 794 Lip: 30 g. Prot: 32 g. H.C: 98 g.		Fruita del temps Kcal: 687 Lip: 23 g. Prot: 24 g. H.C: 96 g.	
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	
Crema de carbassó amb rostes	Macarrons amb tomàquet	Llenties a la Riojana (ceba, tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i xoriç)	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de pescadors (brou casolà de peix i pasta fina)	
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i xampinyons	Abadejo arrebossat amb tomàquet al forn	Truita francesa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb xips	
Fruita del temps Kcal: 651 Lip: 23 g. Prot: 28 g. H.C: 83 g.	Fruita del temps Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Làctic Kcal: 697 Lip: 25 g. Prot: 30 g. H.C: 88 g.	Fruita del temps Kcal: 710 Lip: 22 g. Prot: 31 g. H.C: 97 g.	Fruita del temps Kcal: 835 Lip: 35 g. Prot: 21 g. H.C: 109 g.	
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	
Paella marinera (sofregit, calamars, múscols i brou de peix)	Cigrons amb patates	Mongetes verdes amb patates	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)	Macarrons a la bolonyesa (ceba, tomàquet i carn picada i formatge)	
Truita francesa amb amanida	Daus de tonyina al forn amb tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons	Limanda empanada amb amanida	Pollastre a la planxa amb patates fregides	
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 g.	Fruita del temps Kcal: 660 Lip: 24 g. Prot: 23 g. H.C: 88 g.	Fruita del temps Kcal: 719 Lip: 27 g. Prot: 21 g. H.C: 98 g.	Fruita del temps Kcal: 734 Lip: 22 g. Prot: 33 g. H.C: 85 g.	Làctic Kcal: 769 Lip: 21g. Prot: 43g. HC: 102g	
DILLUNS 30					
Mongetes verdes amb patates					
Hamburguesa a la planxa amb amanida					
Fruita del temps Kcal: 695 Lip: 27 g. Prot: 26 g. H.C: 87 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 setembre serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.

CESNUT
NUTRICION
Consultoria Nutricional

Agora
Col·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.

Bon inici de curs!

Escola José Echegaray
(dietes)

setembre 2019

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

DILLUNS		16		DIMARTS		17		DIMECRES		18		DIJOUS		12		DIVENDRES		13	
												Menestra				Mongetes amb patates			
												Lluç a la planxa				Pollastre a la planxa			
												Pinya en el seu suc				Fruita del temps			
DILLUNS		16		DIMARTS		17		DIMECRES		18		DIJOUS		19		DIVENDRES		20	
Bledes amb patates				Pèsols amb patates				Mongetes verdes amb patates				Espinacs amb patates				Bròquil amb patates			
Vedella a la planxa				Lluç a la planxa				Truita de verdures				Lluç al forn				Pollastre a la planxa			
Fruita del temps				Fruita del temps				Làctic				Fruita del temps				Fruita del temps			
DILLUNS		23		DIMARTS		24		DIMECRES		25		DIJOUS		26		DIVENDRES		27	
Menestra				Bledes amb patates				Mongetes verdes amb patates				Pèsols amb patates				Espinacs amb patates			
Truita de verdures				Lluç a la planxa				Vedella a la planxa				Limanda a la planxa				Pollastre a la planxa			
Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Fruita del temps				Làctic			
DILLUNS		30																	
Mongetes verdes amb patates																			
Vedella a la planxa																			
Fruita del temps																			

Tornem a l'escola!
Recordeu consumir
fruita fresca de
temporada i al
setembre arriba el
raïm, una fruita rica en
antioxidants i vitamina
B per afrontar de nou
la rutina!



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.