

Els llegums i la pasta que s'utilitza per elaborar aquests menús són d'origen ecològics. I l'aigua és mineral embotellada

DIVENDRES 1

FESTA

Escola José Echegaray

novembre 2019

Per fi és temps de **Taronges!**
 Recordar que les taronges són fruites riques en Vitamina C i Vitamina A. Conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia!
 Federació. *Fundació Espanyola de la Nutrició*

DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Arròs amb salsa de tomàquet		Fideus a la cassola		Sopa d'au		Crema de patata, porro, pastanaga i carbassó amb rostes		Llenties amb xoriço, cansalada i verdures	
Croquetes de bacallà amb amanida		Caella al forn amb patates i ceba		Truita de patates amb amanida		Pollastre al forn amb verdures		Daus de tonyina amb salsa de tomàquet	
Pinya en el seu suc		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 724 Lip. 18g	Prot. 29g HC 110g	Kcal. 725 Lip. 31g	Prot. 38g HC 73g	Kcal. 688 Lip. 10g	Prot. 49g HC 98g	Kcal. 705 Lip. 32g	Prot. 35g HC 68g	Kcal. 728 Lip. 17g	Prot. 51g HC 90g
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs a la marinera		Bròquil amb patates		Macarrons amb verdures		Crema permantier		Pèsols amb patates i ou dur	
Truita de carbassó i patates amb xampinyons saltats		Limanda arrebossada amb amanida		Pollastre cuinat amb carxofes		Lluç a la planxa amb amanida		Mandonguilles amb verdures	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 719 Lip. 27g	Prot. 21g H.C. 98g	Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC 104g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC 118g
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Llenties amb arròs		Col i patata		Arròs a la bolonyesa		Patates cuinades amb tonyina		Espaguetis amb salsa de bolets	
Rodanxa de lluç arrebossada amb amanida		Botifarra al forn amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Caella al forn amb verduretes		Truita de patates amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 700 Lip. 28g	Prot. 27g HC 85g	Kcal. 769 Lip. 21g	Prot. 43g HC 102g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 29g HC 77g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC 98g	Kcal. 671 Lip. 19g	Prot. 34g HC 91g
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Bròquil amb patates		Patates cuinades amb costella		Fideuà		Arròs a la milanesa		Sopa d'au	
Mandonguilles a la jardinera		Lluç a la planxa a la marinera		Truita francesa amb amanida		Daus de tonyina cruixent amb amanida		Salsitxes amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 745 Lip. 29g	Prot. 23g H.C. 98g	Kcal. 670 Lip. 26g	Prot. 27g H.C. 82g	Kcal. 683 Lip. 23g	Prot. 23g H.C. 96g	Kcal. 719 Lip. 23g	Prot. 24g H.C. 96g	Kcal. 794 Lip. 30g	Prot. 32g H.C. 98g

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: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bx.
 08850 - Gavà - Barcelona
 Tel. 93.638.87.03
 info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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.

Els llegums i la pasta que s'utilitza per elaborar aquests menús són d'origen ecològics. I l'aigua és mineral embotellada

DIVENDRES 1

FESTA

Escola José Echegaray
(halal)

novembre 2019

Per fi és temps de **Taronges!**
Recordar que les taronges són fruites riques en Vitamina C i Vitamina A. Conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia!
Federació. *Fundació Espanyola de la Nutrició*

ALIMENTANT EL PRESENT

DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Arròs amb salsa de tomàquet		Fideus amb tomàquet		Sopa de verdures		Crema de patata, porro, pastanaga i carbassó amb rostes		Llenties amb verdures	
Croquetes de bacallà amb amanida		Caella al forn amb patates i ceba		Truita de patates amb amanida		Pollastre al forn amb verdures		Daus de tonyina amb salsa de tomàquet	
Pinya en el seu suc		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 724 Lip. 18g	Prot. 29g HC 110g	Kcal. 725 Lip. 31g	Prot. 38g HC 73g	Kcal. 688 Lip. 10g	Prot. 49g HC 98g	Kcal. 705 Lip. 32g	Prot. 35g HC 68g	Kcal. 728 Lip. 17g	Prot. 51g HC 90g
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs a la marinera		Bròquil amb patates		Macarrons amb verdures		Crema permantier		Pèsols amb patates i ou dur	
Truita de carbassó i patates amb xampinyons saltats		Limanda arrebossada amb amanida		Pollastre cuinat amb carxofes		Lluç a la planxa amb amanida		Vedella empanada amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 719 Lip. 27g	Prot. 21g H.C. 98g	Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC 104g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC 118g
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Llenties amb arròs		Col i patata		Arròs amb salsa de tomàquet		Patates cuinades amb tonyina		Espaguetis amb salsa de bolets	
Rodanxa de lluç arrebossada amb amanida		Vedella empanada amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Caella al forn amb verduretes		Truita de patates amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 700 Lip. 28g	Prot. 27g HC 85g	Kcal. 769 Lip. 21g	Prot. 43g HC 102g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 29g HC 77g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC 98g	Kcal. 671 Lip. 19g	Prot. 34g HC 91g
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Bròquil amb patates		Patates cuinades amb verdures		Fideuà		Arròs amb salses de tomàquet		Sopa de verdures	
Croquetes de bacallà amb amanida		Lluç a la planxa a la marinera		Truita francesa amb amanida		Daus de tonyina cruixent amb amanida		Vedella empanada amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 745 Lip. 29g	Prot. 23g H.C. 98g	Kcal. 670 Lip. 26g	Prot. 27g H.C. 82g	Kcal. 683 Lip. 23g	Prot. 23g H.C. 96g	Kcal. 719 Lip. 23g	Prot. 24g H.C. 96g	Kcal. 794 Lip. 30g	Prot. 32g H.C. 98g

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: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bx.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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.

Els llegums i la pasta que s'utilitza per elaborar aquests menús són d'origen ecològics. I l'aigua és mineral embotellada

DIVENDRES 1

FESTA

Escola José Echegaray
(professors)

novembre 2019

Per fi és temps de **Taronges!**
Recordar que les taronges són fruites riques en Vitamina C i Vitamina A. Conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia!
Federació. *Fundació Espanyola de la Nutrició*

ALIMENTANT EL PRESENT

DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Arròs amb salsa de tomàquet		Fideus amb tomàquet		Sopa d'au		Crema de patata, porro, pastanaga i carbassó amb rostes		Llenties amb xoriço, cansalada i verdures	
Croquetes de bacallà amb amanida		Caella al forn amb patates i ceba		Truita de verdures amb amanida		Pollastre al forn amb verdures		Lluç al forn amb amanida	
Pinya en el seu suc		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 724 Lip. 18g	Prot. 29g HC 110g	Kcal. 725 Lip. 31g	Prot. 38g HC 73g	Kcal. 688 Lip. 10g	Prot. 49g HC 98g	Kcal. 705 Lip. 32g	Prot. 35g HC 68g	Kcal. 728 Lip. 17g	Prot. 51g HC 90g
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs a la marinera		Bròquil amb patates		Macarrons amb verdures		Crema permantier		Pèsols amb patates i ou dur	
Truita de carbassó i patates amb xampinyons saltats		Lluç al forn amb cloïsses i espàrrecs		Pollastre cuinat amb carxofes		Lluç a la planxa amb amanida		Mandonguilles amb verdures	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 719 Lip. 27g	Prot. 21g H.C. 98g	Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 776 Lip. 26g	Prot. 29g HC 104g	Kcal. 706 Lip. 26g	Prot. 29g HC 89g	Kcal. 770 Lip. 22g	Prot. 37g HC 118g
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Llenties amb arròs		Col i patata		Arròs a la bolonyesa		Patates cuinades amb tonyina		Espaguetis amb salsa de bolets	
Rodanxa de lluç arrebossada amb amanida		Botifarra al forn amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida		Caella al forn amb verduretes		Truita de verdures amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal. 700 Lip. 28g	Prot. 27g HC 85g	Kcal. 769 Lip. 21g	Prot. 43g HC 102g	Kcal. 631 Lip. 23g	Prot. 29g HC 77g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 31g HC 98g	Kcal. 671 Lip. 19g	Prot. 34g HC 91g
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Bròquil amb patates		Patates cuinades amb costella		Fideuà		Arròs a la milanesa		Sopa d'au	
Mandonguilles a la jardinera		Lluç a la planxa a la marinera		Truita francesa amb amanida		Daus de tonyina cruixent amb amanida		Salsitxes amb patates fregides	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal. 745 Lip. 29g	Prot. 23g H.C. 98g	Kcal. 670 Lip. 26g	Prot. 27g H.C. 82g	Kcal. 683 Lip. 23g	Prot. 23g H.C. 96g	Kcal. 719 Lip. 23g	Prot. 24g H.C. 96g	Kcal. 794 Lip. 30g	Prot. 32g H.C. 98g

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: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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.

FESTIU

Mongetes amb patates	Bledes amb patates	Pèsols amb patates	Espinacs amb patates	Bròquil amb patates
Caella al forn	Llom a la planxa	Truita francesa	Pollastre a la planxa	Vedella a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

Coliflor amb patates	Bròquil amb patates	Mongetes verdes amb patates	Bledes amb patates	Pèsols amb patates
Truita francesa	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa	Lluç a la planxa	Vedella a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

Bròquil amb patates	Col i patata	Menestra	Pèsols amb patates	Mongetes verdes patates i pastanagues
Lluç a la planxa	Vedella a la planxa	Pollastre a la planxa	Truita francesa	Llom a la planxa
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

Bròquil amb patates	Bledes amb patates	Menestra	Espinacs amb patates	Mongetes verdes amb patates
Vedella a la planxa	Lluç a la planxa	Truita francesa	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa
Fruita del temps	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: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



Escola José Echegaray (dietes)

novembre 2019

Per fi és temps de **Taronges!**
 Recordar que les taronges son fruites riques en Vitamina C i Vitamina A. Conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia!
 Federació. Fundació Espanyola de la Nutrició



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
 08850 - Gavà - Barcelona
 Tel. 93.638.87.03
 info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

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.