

DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
				Menestra		Mongetes verdes amb patates		Bròquil amb patates	
				Lluç a la planxa amb amanida		Truita de verdures amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida	
				Pinya en el seu suc		Fruita del temps		Fruita del temps	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Coliflor amb patates		Espinacs amb patates		Bròquil amb patates		Pèsols i patates		Mongetes amb patates	
Truita de verdures amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida		Pollastre a la planxa		Limanda a la planxa amb amanida	
Fruita del temps				Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Menestra		Bròquil amb patates		Mongetes verdes amb patates		Coliflor amb patates		Espinacs amb patates	
Lluç al forn amb amanida		Vedella a la planxa amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Truita de verdures amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	31
Bròquil amb patates		Mongetes verdes amb patates		Menestra		Coliflor amb patates		Pèsols i patates	
Vedella a la planxa amb amanida		Lluç a la planxa amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Daus de bacalla amb samfaina		Vedella a la planxa	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	

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.

Escola José Echegaray (dieta)

gener2020

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

Collectivitats



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.

