

Escola José Echegaray (halal)

febrer 2019

Per a molts la Pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en bromelina que és un enzim proteolítica que metabolitza les proteïnes dels aliments.

Agora
Collectivitats



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.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

ALIMENTANT EL FUTUR

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7		
Mongeta verda amb patata, pastanaga i oli d'oliva	Sopa de peix	Tallarines amb tomàquet	Patates cuinades amb verdures	Arròs amb verdures		
Lluç al forn amb amanida	Cuixa de pollastre rostida amb patates fregides	Truita francesa amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	Limanda empanada amb amanida		
Fuita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		
Kcal. 609 Lip. 14g	Prot. 33g HC 86g	Kcal. 714 Lip. 22g	Prot. 46g HC 87g	Kcal. 730 Lip. 22g	Prot. 43g HC 102g	
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14		
Macarrons amb tomàquet	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties amb verdures	Sopa de verdures	Crema de carbassó amb rostes		
Pollastre a la planxa amb amanida	Filet de lluç al forn amb patates i ceba	Pollastre empanat amb amanida	Salmó al forn amb salsa de porros	Vedella a la planxa amb amanida		
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		
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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21		
Arròs amb gall dindi i xampinyons	Sopa de verdures	Mongetes verdes amb patates	Espaguetis amb salsa de formatge	Mongetes blanques estofades amb patates		
Rodanxa de lluç al forn amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	Lluç a la planxa amb amanida	Pollastre rostit amb xips	Seitons arrebossats amb amanida		
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic		
Kcal. 724 Lip. 28g	Prot. 31g HC 87g	Kcal. 761 Lip. 21g	Prot. 43g HC 100g	Kcal. 700 Lip. 28g	Prot. 27g HC 85g	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28		
FESTA	Crema de carbassó	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de verdures i pollastre	Cigrons amb verdures		
	Varettes de lluç amb amanida	Truita de patates amb amanida	Estofat de vedella a la jardineria	Daus de bacallà amb samfaina		
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic		
	Kcal. 634 Lip. 26g	Prot. 31g HC 69g	Kcal. 701 Lip. 11g	Prot. 50g HC 98g	Kcal. 752 Lip. 17g	Prot. 52g HC 95g
				Kcal. 725 Lip. 31g	Prot. 38g HC 73g	

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 febrer serà: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.