

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Arròs a la marinera (amb musclos i calamars)		Lenties amb verdures		Mongetes verdes amb patates		Espaguetis amb salsa de tomàquet		Sopa de peix	
Truita francesa amb amanida		Lluç al forn a la basca (amb tomàquet i ceba) i amanida		Salsitxes de porc amb amanida		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Limanda al forn amb salsa de bolets	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal: 732 Lip: 18g	Prot: 34g HC 92g	Kcal: 729 Lip: 20 g.	Prot: 32 g. H.C: 92 g.	Kcal: 658 Lip: 23g	Prot: 28g HC 73g	Kcal: 710 Lip: 28 g.	Prot: 30 g. H.C: 94 g.	Kcal: 703 Lip: 30 g.	Prot: 27 g. H.C: 93 g.
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Fideus a la cassola (sofregit amb daus de porc)		Mongetes blanques cuinades amb verdures		Sopa d'au i verdures amb pasta		Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de coliflor patata i pastanaga	
Bunyols de bacallà amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn		Truita de patata amb amanida		Filet de lluç al forn amb amanida		Canelons gratinats	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal: 747 Lip: 24g	Prot: 26g HC 89g	Kcal: 713 Lip: 24 g.	Prot: 30 g. H.C: 83 g.	Kcal: 623 Lip: 23g	Prot: 24g HC 88g	Kcal: 641 Lip: 20 g.	Prot: 28g. H.C: 92 g.	Kcal: 728 Lip: 22 g.	Prot: 26 g. H.C: 90 g.
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Pèsols amb patates		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) i formatge ratllat		Cigrons estofats amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, carbassa)		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Arròs amb verdures	
Aletes de pollastre adobades amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Cordon bleu de gall dindi amb amanida		Salmó al forn amb salsa de porros i amanida	
Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal: 733 Lip: 29 g.	Prot: 26 g. H.C: 98 g.	Kcal: 679 Lip: 22 g.	Prot: 29 g. H.C: 83 g.	Kcal: 715 Lip: 22 g.	Prot: 27 g. H.C: 975g.	Kcal: 673 Lip: 24 g.	Prot: 28 g. H.C: 85 g.	Kcal: 635 Lip: 21 g.	Prot: 27 g. H.C: 85 g.
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Mongeta verda amb patata i oli d'oliva		Lenties amb verdures		Arròs amb salsa de tomàquet		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Crema de carbassó	
Seitons arrebossats amb amanida		Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb patata panadera		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Truita francesa amb enciam, olives i tomàquet		Pizza de tonyina i formatge	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Natilles	
Kcal: 676 Lip: 24 g.	Prot: 29 g. H.C: 73 g.	Kcal: 740 Lip: 27 g.	Prot: 36 g. H.C: 95 g.	Kcal: 723 Lip: 28 g.	Prot: 32 g. H.C: 83 g.	Kcal: 657 Lip: 18g	Prot: 31g H.C: 77g	Kcal: 707 Lip: 26 g.	Prot: 27 g. H.C: 90 g.
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Lenties amb verdures		Crema de carbassa i pastanaga amb rostes							
Limanda al forn amb carbassó arrebossat		Daus de pollastre adobats al forn amb amanida							
Fruita del temps		Fruita del temps							
Kcal: 739 Lip: 25 g.	Prot: 32 g. H.C: 92 g.	Kcal: 648 Lip: 25g	Prot: 31g HC: 70g						

ALIMENTANT EL FUTUR

Escola José Echegaray

març 2020

Els espinacs són una font important de vitamines com Vitamina C, vitamina E i Àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el Magnesi, Potassi, Fòsfor i Ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja .

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



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