



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Setembre 2020

DIETA

ALIMENTANT
EL PRESENT

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4	
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Bledes amb patates		Coliflor i patates		Minestra de verdures		Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Lluç al forn amb xampinyons saltats		Truita francesa amb tomàquet al forn		Lluç al forn amb Carxofes saltades		Pit de pollastre a la planxa amb pebrot al forn		Bistec de vedella a la planxa amb albergínia al forn	
Pinya en el seu suc		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 588,4 Prot (gr) 32,6 Lip (gr) 74,7 H.C. (gr) 79,6		Kcal: 708,0 Prot (gr) 27,8 Lip (gr) 68,4 H.C. (gr) 73,3		Kcal: 472,6 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 23,0 H.C. (gr) 56,6		Kcal: 726,4 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 131,3 H.C. (gr) 81,9		Kcal: 570,3 Prot (gr) 27,3 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 71,8	
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Espinacs amb patates		Coliflor i patates		Minestra de verdures		Patata i bròquil amb oli d'oliva	
Lluç al forn amb carbassó al forn		Pit de pollastre a la planxa amb Ceba i pebrot al forn		Truita francesa amb carbassó al forn		Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats		Lluç al forn amb Patata al caliu	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 512,8 Prot (gr) 29,0 Lip (gr) 53,1 H.C. (gr) 72,5		Kcal: 665,5 Prot (gr) 36,0 Lip (gr) 134,5 H.C. (gr) 65,7		Kcal: 714,8 Prot (gr) 27,9 Lip (gr) 75,2 H.C. (gr) 73,7		Kcal: 569,2 Prot (gr) 37,2 Lip (gr) 77,9 H.C. (gr) 62,3		Kcal: 695,7 Prot (gr) 35,9 Lip (gr) 139,7 H.C. (gr) 88,9	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30				
Patata i bròquil amb oli d'oliva		Espinacs amb patates		Bledes amb patates					
Llom a la planxa amb tomàquet al forn		Lluç al forn amb tomàquet provençal		Pit de pollastre a la planxa amb Pèsols i pastanaga baby					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Kcal: 602,9 Prot (gr) 34,2 Lip (gr) 55,5 H.C. (gr) 71,8		Kcal: 617,7 Prot (gr) 34,7 Lip (gr) 85,8 H.C. (gr) 64,0		Kcal: 613,6 Prot (gr) 37,2 Lip (gr) 100,7 H.C. (gr) 84,2					

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.



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.



ALIMENTANT EL FUTUR