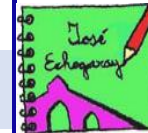


				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
				Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)	Arròs amb salsa de tomàquet
				Lluç al forn amb samfaina	Truita de patates i ceba amb Enciam, pastanaga i olives negres
				Làctic	Fruita de temporada
				Kcal: 629,5 Prot (gr) 85,2 Lip (gr) 117,1 H.C. (gr) 390,1	Kcal: 854,9 Prot (gr) 19,5 Lip (gr) 93,2 H.C. (gr) 82,3
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	
Sopa de verdures	Arròs amb pollastre	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Mongetes blanques i verdures	Marmitako de tonyina	
Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos) amb enciam, blat de moro i olives verdes	Croquetes de bacallà amb enciam, blat de moro i olives verdes	Truita de carbassó i patates amb Enciam, pastanaga i olives negres	Abadejo al forn amb ceba i tomàquet amb enciam, pastanaga i blat de moro	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 634,8 Prot (gr) 84,1 Lip (gr) 77,0 H.C. (gr) 322,2	Kcal: 923,6 Prot (gr) 49,8 Lip (gr) 78,2 H.C. (gr) 105,1	Kcal: 784,0 Prot (gr) 19,3 Lip (gr) 88,6 H.C. (gr) 90,2	Kcal: 910,7 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 77,9 H.C. (gr) 121,2	Kcal: 617,0 Prot (gr) 37,5 Lip (gr) 62,9 H.C. (gr) 71,5	
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	
	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Patata, pèsols i ou dur	Llenties cuinades amb verdures	
FESTA	Truita d'espínacs amb enciam, tomàquet i olives verdes	Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i blat de moro	Daus de pollastre adobats amb albergínia arrebossada	Lluç a la biscaina amb enciam, tomàquet i olives verdes	
	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Kcal: 1012,1 Prot (gr) 18,0 Lip (gr) 95,1 H.C. (gr) 68,2	Kcal: 825,0 Prot (gr) 16,7 Lip (gr) 75,6 H.C. (gr) 113,2	Kcal: 885,0 Prot (gr) 50,1 Lip (gr) 207,8 H.C. (gr) 94,8	Kcal: 690,7 Prot (gr) 39,4 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 96,7	
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	
Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb espínacs (porro, pebrot, pastanaga i espínacs)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Sopa de verdures	Fideuà (sofregit, sipia, músclos i brou de peix)	
Estofat de vedella amb pastanaga amb enciam, pastanaga i olives verdes	Seitons arrebossats amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa	Palometa en salsa primavera amb carxofes arrebossades	Aletes de pollastre adobades amb enciam, tomàquet i blat de moro	
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Kcal: 915,5 Prot (gr) 37,2 Lip (gr) 101,0 H.C. (gr) 67,2	Kcal: 728,7 Prot (gr) 22,7 Lip (gr) 78,6 H.C. (gr) 82,7	Kcal: 468,4 Prot (gr) 31,9 Lip (gr) 9,5 H.C. (gr) 67,1	Kcal: 913,6 Prot (gr) 95,8 Lip (gr) 234,4 H.C. (gr) 348,3	Kcal: 1056,5 Prot (gr) 50,7 Lip (gr) 96,3 H.C. (gr) 98,2	
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	
Trinxat de col patata i oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Arròs amb verdures	Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa		
Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i olives verdes	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes	Fogonero en salsa verda amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç amb salsa de castanyes amb enciam, tomàquet i olives verdes	FESTA	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada		
Kcal: 757,2 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 72,4 H.C. (gr) 108,0	Kcal: 1040,6 Prot (gr) 71,2 Lip (gr) 93,8 H.C. (gr) 90,0	Kcal: 691,5 Prot (gr) 33,2 Lip (gr) 57,0 H.C. (gr) 107,9	Kcal: 512,5 Prot (gr) 27,3 Lip (gr) 57,6 H.C. (gr) 78,5		



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Octubre 2020

HALAL



Agora
Collectivitats



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

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 del mes serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.