

ALIMENTANT

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Coliflor i patates		Minestra de verdures		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Pèsols amb patates	
Lluç al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Truita de verdures amb enciam, pastanaga i blat de moro		Bistec de vedella a la planxa amb carxofes arrebossades		Tonyina amb tomàquet i ceba	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 520,3 Lip (gr) 60,6	Prot (gr) 28,4 H.C. (gr) 68,8	Kcal: 605,6 Lip (gr) 61,1	Prot (gr) 34,7 H.C. (gr) 67,2	Kcal: 645,2 Lip (gr) 68,2	Prot (gr) 24,8 H.C. (gr) 73,4	Kcal: 774,0 Lip (gr) 230,9	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 84,6	Kcal: 672,1 Lip (gr) 24,8	Prot (gr) 30,4 H.C. (gr) 83,9
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Coliflor i patates		Espinacs amb patates		Pèsols amb patates		Patata i bròquil amb oli d'oliva	
Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes		Truita de verdures amb enciam, blat de moro i olives verdes		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Caella a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 620,7 Lip (gr) 73,4	Prot (gr) 29,3 H.C. (gr) 73,4	Kcal: 620,2 Lip (gr) 74,9	Prot (gr) 30,7 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 729,2 Lip (gr) 80,8	Prot (gr) 27,0 H.C. (gr) 76,5	Kcal: 656,2 Lip (gr) 61,1	Prot (gr) 37,3 H.C. (gr) 79,1	Kcal: 721,1 Lip (gr) 77,7	Prot (gr) 49,1 H.C. (gr) 67,8
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espinacs amb patates		Pèsols amb patates		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Minestra de verdures		Coliflor i patates	
Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes		Bistec de vedella a la planxa		Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb carbassó arrebossat		Truita de pernil dolç amb patates xips		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 606,9 Lip (gr) 75,0	Prot (gr) 31,5 H.C. (gr) 61,9	Kcal: 601,9 Lip (gr) 18,8	Prot (gr) 31,5 H.C. (gr) 77,7	Kcal: 1043,1 Lip (gr) 200,7	Prot (gr) 65,6 H.C. (gr) 93,5	Kcal: 715,0 Lip (gr) 198,4	Prot (gr) 27,2 H.C. (gr) 78,7	Kcal: 607,1 Lip (gr) 61,7	Prot (gr) 30,6 H.C. (gr) 66,6
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Patata i bròquil amb oli d'oliva		Minestra de verdures		Coliflor i patates		Pèsols amb patates		Espinacs amb patates	
Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Lluç al forn amb enciam, tomàquet i olives verdes		Truita de verdures amb albergínia arrebossada	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 622,9 Lip (gr) 67,7	Prot (gr) 37,5 H.C. (gr) 68,7	Kcal: 597,0 Lip (gr) 69,4	Prot (gr) 31,0 H.C. (gr) 58,9	Kcal: 603,4 Lip (gr) 66,5	Prot (gr) 30,8 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 668,7 Lip (gr) 72,8	Prot (gr) 33,4 H.C. (gr) 79,0	Kcal: 859,9 Lip (gr) 211,5	Prot (gr) 28,6 H.C. (gr) 86,9
DILLUNS	30								
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva									
Bistec de vedella a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes									
Fruita de temporada									
Kcal: 612,1 Lip (gr) 69,1	Prot (gr) 27,7 H.C. (gr) 72,6								

Novembre 2020

DIETA



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL



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: mandarina, taronja, meló, poma, pera i plàtan.