

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
A L I M E N T A N T	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Sopa d'au	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Llenties cuinades amb verdures	Arròs amb verdures
	Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre rostit amb poma amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Hamburguesa a la planxa amb carxofes arrebossades	Tonyina amb tomàquet i ceba
	Fruita de temporada Kcal: 589,8 Prot (gr) 23,0 Lip (gr) 67,1 H.C. (gr) 77,2	Fruita de temporada Kcal: 931,2 Prot (gr) 118,9 Lip (gr) 83,6 H.C. (gr) 392,9	Fruita de temporada Kcal: 898,8 Prot (gr) 35,0 Lip (gr) 82,1 H.C. (gr) 101,5	Fruita de temporada Kcal: 831,3 Prot (gr) 38,5 Lip (gr) 223,1 H.C. (gr) 111,5	Fruita de temporada Kcal: 680,9 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 20,2 H.C. (gr) 99,3
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	
E L P R E S E N T	Espaguetis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets) amb formatge ratllat	Cigrons cuits amb patates	Sopa d'au	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa i pastanagues amb crostonets de pa
	Llom empanat amb enciam, blat de moro i olives verdes	Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes	Truita de patata 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 Kcal: 884,4 Prot (gr) 38,5 Lip (gr) 79,1 H.C. (gr) 115,4	Fruita de temporada Kcal: 814,5 Prot (gr) 43,6 Lip (gr) 74,9 H.C. (gr) 100,9	Làctic Kcal: 654,0 Prot (gr) 81,9 Lip (gr) 82,7 H.C. (gr) 388,9	Fruita de temporada Kcal: 679,6 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 56,7 H.C. (gr) 96,8	Fruita de temporada Kcal: 643,9 Prot (gr) 45,6 Lip (gr) 68,2 H.C. (gr) 72,5
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	
A G O R A	Arròs amb gall dindi i xampinyons	Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina)	Fideuà amb bolets	Mongetes blanques bullides amb patates	Patata i bròquil amb oli d'oliva
	Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes	Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata)	Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb carbassó arrebossat	Truita de pernil dolç amb patates xips	Filet de limanda arrebossada amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
	Fruita de temporada Kcal: 725,8 Prot (gr) 36,5 Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 96,3	Fruita de temporada Kcal: 941,0 Prot (gr) 90,1 Lip (gr) 48,3 H.C. (gr) 415,3	Fruita de temporada Kcal: 1076,6 Prot (gr) 65,4 Lip (gr) 191,4 H.C. (gr) 120,1	Làctic Kcal: 825,1 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 198,5 H.C. (gr) 102,3	Fruita de temporada Kcal: 692,0 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 67,6 H.C. (gr) 75,7
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	
A G O R A	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Arròs amb verdures	Cigrons cuits amb patates	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Sopa d'au
	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Salmó al forn amb salsa de porro amb enciam, pastanaga i blat de moro	Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Seitons arrebossats amb enciam, tomàquet i olives verdes	Truita de patata amb albergínia arrebossada
	Fruita de temporada Kcal: 790,5 Prot (gr) 42,7 Lip (gr) 68,9 H.C. (gr) 100,1	Fruita de temporada Kcal: 845,7 Prot (gr) 40,5 Lip (gr) 75,7 H.C. (gr) 97,5	Fruita de temporada Kcal: 797,6 Prot (gr) 43,7 Lip (gr) 66,5 H.C. (gr) 101,2	Fruita de temporada Kcal: 595,1 Prot (gr) 11,8 Lip (gr) 75,7 H.C. (gr) 71,5	Làctic Kcal: 784,7 Prot (gr) 83,5 Lip (gr) 213,4 H.C. (gr) 399,3
DILLUNS 30					
A G O R A	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)				
	Paella marinera (sofregit, sípia, músclos i brou de peix) amb enciam, pastanaga i olives verdes				
	Fruita de temporada Kcal: 811,0 Prot (gr) 28,2 Lip (gr) 61,8 H.C. (gr) 133,7				

Novembre 2020

BASAL



ESCOLA  
JOSÉ ECHEGARAY  
MARTORELL

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

ALIMENTANT EL FUTUR

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
A L I M E N T A N T	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Sopa de verdures	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Llenties cuinades amb verdures	Arròs amb verdures
	Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre rostit amb poma amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Escalopa de vedella amb carxofes arrebossades	Tonyina amb tomàquet i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 589,8 Prot (gr) 23,0 Lip (gr) 67,1 H.C. (gr) 77,2	Kcal: 940,0 Prot (gr) 110,1 Lip (gr) 83,9 H.C. (gr) 327,1	Kcal: 898,8 Prot (gr) 35,0 Lip (gr) 82,1 H.C. (gr) 101,5	Kcal: 965,2 Prot (gr) 46,4 Lip (gr) 229,5 H.C. (gr) 122,7	Kcal: 680,9 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 20,2 H.C. (gr) 99,3
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	
E L P R E S E N T	Espaguets amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets) amb formatge ratllat	Cigrons cuits amb patates	Sopa de verdures	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa i pastanagues amb crostonets de pa
	Escalopa de vedella amb enciam, blat de moro i olives verdes	Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes	Truita de patata 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: 871,6 Prot (gr) 37,0 Lip (gr) 80,3 H.C. (gr) 111,8	Kcal: 814,5 Prot (gr) 43,6 Lip (gr) 74,9 H.C. (gr) 100,9	Kcal: 662,7 Prot (gr) 73,1 Lip (gr) 83,0 H.C. (gr) 323,1	Kcal: 679,6 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 56,7 H.C. (gr) 96,8	Kcal: 643,9 Prot (gr) 45,6 Lip (gr) 68,2 H.C. (gr) 72,5
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	
A G O R A	Arròs amb gall dindi i xampinyons	Sopa de verdures	Fideuà amb bolets	Mongetes blanques bullides amb patates	Patata i bròquil amb oli d'oliva
	Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes	Croquetes de bacallà	Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb carbassó arrebossat	Truita francesa amb patates xips	Filet de limanda arrebossada amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 725,8 Prot (gr) 36,5 Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 96,3	Kcal: 733,4 Prot (gr) 65,3 Lip (gr) 35,3 H.C. (gr) 342,4	Kcal: 1076,6 Prot (gr) 65,4 Lip (gr) 191,4 H.C. (gr) 120,1	Kcal: 868,9 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 204,3 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 692,0 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 67,6 H.C. (gr) 75,7
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	
A G O R A	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Arròs amb verdures	Cigrons cuits amb patates	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Sopa de verdures
	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Salmó al forn amb salsa de porro amb enciam, pastanaga i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Seitons arrebossats amb enciam, tomàquet i olives verdes	Truita de patata amb albergínia arrebossada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 790,5 Prot (gr) 42,7 Lip (gr) 68,9 H.C. (gr) 100,1	Kcal: 845,7 Prot (gr) 40,5 Lip (gr) 75,7 H.C. (gr) 97,5	Kcal: 805,8 Prot (gr) 47,7 Lip (gr) 67,0 H.C. (gr) 101,8	Kcal: 595,1 Prot (gr) 11,8 Lip (gr) 75,7 H.C. (gr) 71,5	Kcal: 793,4 Prot (gr) 74,7 Lip (gr) 213,7 H.C. (gr) 333,5
DILLUNS 30					
A G O R A	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)				
	Paella marinera (sofregit, sípia, músclos i brou de peix) amb enciam, pastanaga i olives verdes				
	Fruita de temporada				
Kcal: 811,0 Prot (gr) 28,2 Lip (gr) 61,8 H.C. (gr) 133,7					

Novembre 2020

HALAL



ESCOLA JOSÉ ECHEGARAY MARTORELL

Agora Col·lectivitats



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.