

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
Arròs amb salsa de tomàquet		Cigrons cuinats amb verdures		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Sopa d'au		Crema de carbassó	
Filet de limanda enfarinat amb enciam, blat de moro i olives negres		Pernil de porc brassejat amb patates amb enciam i olives verdes		Estofat de gall dindi a la jardineria		Truita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 737,5 Lip (gr): 73,3	Prot (gr): 27,0 H.C. (gr): 101,3	Kcal: 875,2 Lip (gr): 95,1	Prot (gr): 45,6 H.C. (gr): 127,8	Kcal: 739,0 Lip (gr): 29,3	Prot (gr): 43,9 H.C. (gr): 74,4	Kcal: 640,8 Lip (gr): 69,5	Prot (gr): 81,7 H.C. (gr): 388,1	Kcal: 548,8 Lip (gr): 69,0	Prot (gr): 32,0 H.C. (gr): 63,2
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Llenties cuinades amb verdures		Espaguetis amb verdures		Crema de pastanagues		Arròs amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Llom de porc arrebossat amb enciam, blat de moro i olives verdes		Caella a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres		Pernilets de pollastre amb verdures amb patates xips		Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Fricandó de vedella amb xampinyons	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 804,3 Lip (gr): 72,2	Prot (gr): 44,8 H.C. (gr): 105,9	Kcal: 819,9 Lip (gr): 71,2	Prot (gr): 49,0 H.C. (gr): 101,4	Kcal: 1006,2 Lip (gr): 207,8	Prot (gr): 56,7 H.C. (gr): 103,5	Kcal: 723,8 Lip (gr): 73,8	Prot (gr): 18,1 H.C. (gr): 97,4	Kcal: 689,6 Lip (gr): 23,0	Prot (gr): 33,5 H.C. (gr): 84,3
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
FESTA		Crema de patata, pastanaga, col-i-flor amb rostes		Arròs amb salsa de tomàquet		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat		Mongetes blanques i verdures	
		Nuggets de pollastre amb enciam, pastanaga i olives negres		Lluç al forn amb patata al forn		Rotí de gall dindi amb xampinyons amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Truita de patates i ceba amb enciam, blat de moro i olives verdes	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
		Kcal: 713,5 Lip (gr): 71,4	Prot (gr): 23,0 H.C. (gr): 94,1	Kcal: 736,2 Lip (gr): 15,4	Prot (gr): 32,9 H.C. (gr): 116,0	Kcal: 816,3 Lip (gr): 62,1	Prot (gr): 32,8 H.C. (gr): 112,4	Kcal: 870,1 Lip (gr): 78,9	Prot (gr): 30,3 H.C. (gr): 122,0
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Crema de carbassó		Cigrons cuits amb patates		Macarrons amb salsa rústica		Patates cuinades amb verdures		Arròs amb verdures	
Cuixa de pollastre rostida al forn amb albergínia arrebossada		Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres		Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Caella enfarinada amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 1013,6 Lip (gr): 223,9	Prot (gr): 59,0 H.C. (gr): 73,7	Kcal: 800,3 Lip (gr): 69,2	Prot (gr): 43,6 H.C. (gr): 100,1	Kcal: 762,5 Lip (gr): 75,7	Prot (gr): 21,8 H.C. (gr): 104,0	Kcal: 879,5 Lip (gr): 40,8	Prot (gr): 23,6 H.C. (gr): 104,6	Kcal: 850,2 Lip (gr): 66,9	Prot (gr): 43,3 H.C. (gr): 101,3



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Febrer 2021

BASAL

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



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, 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.