

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Bledes amb patates		Minestra de verdures	
Lluç al forn		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa		Truita de verdures		Pit de pollastre a la planxa	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 615,5 Lip (gr) 19,6	Prot (gr) 32,8 H.C. (gr) 77,7	Kcal: 565,4 Lip (gr) 18,1	Prot (gr) 28,7 H.C. (gr) 71,8	Kcal: 574,8 Lip (gr) 19,7	Prot (gr) 37,0 H.C. (gr) 66,8	Kcal: 647,4 Lip (gr) 17,2	Prot (gr) 25,8 H.C. (gr) 90,4	Kcal: 473,4 Lip (gr) 13,7	Prot (gr) 33,0 H.C. (gr) 57,6
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Pèsols amb patates		Minestra de verdures		Coliflor i patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Llom a la planxa		Caella a la planxa		Pit de pollastre a la planxa		Truita de verdures		Bistec de vedella a la planxa	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 460,2 Lip (gr) 9,0	Prot (gr) 27,9 H.C. (gr) 66,5	Kcal: 705,1 Lip (gr) 21,7	Prot (gr) 48,5 H.C. (gr) 77,7	Kcal: 473,4 Lip (gr) 13,7	Prot (gr) 33,0 H.C. (gr) 57,6	Kcal: 687,2 Lip (gr) 25,3	Prot (gr) 25,6 H.C. (gr) 80,3	Kcal: 561,4 Lip (gr) 18,3	Prot (gr) 27,3 H.C. (gr) 71,8
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
FESTA		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Bledes amb patates		Minestra de verdures		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	
		Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa		Truita de verdures	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
		Kcal: 574,8 Lip (gr) 19,7	Prot (gr) 37,0 H.C. (gr) 66,8	Kcal: 525,1 Lip (gr) 11,4	Prot (gr) 30,4 H.C. (gr) 75,8	Kcal: 473,4 Lip (gr) 13,7	Prot (gr) 33,0 H.C. (gr) 57,6	Kcal: 592,1 Lip (gr) 15,9	Prot (gr) 23,2 H.C. (gr) 81,0
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Coliflor i patates		Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espinacs amb patates		Patata i bròquil amb oli d'oliva	
Pit de pollastre a la planxa		Llom a la planxa		Truita de verdures		Bistec de vedella a la planxa		Lluç al forn	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 563,5 Lip (gr) 18,9	Prot (gr) 34,3 H.C. (gr) 66,4	Kcal: 605,9 Lip (gr) 18,5	Prot (gr) 32,9 H.C. (gr) 77,7	Kcal: 697,3 Lip (gr) 24,9	Prot (gr) 24,0 H.C. (gr) 86,3	Kcal: 537,9 Lip (gr) 18,9	Prot (gr) 29,7 H.C. (gr) 60,3	Kcal: 576,3 Lip (gr) 20,3	Prot (gr) 32,9 H.C. (gr) 66,2



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Febrer 2021

DIETA

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

Agora
Col·lectivitats



Ha superado la auditoria que estimula resultados
ISO 9001 CALIDAD

Ha superado la auditoria que estimula resultados
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE

Ha superado la auditoria que estimula resultados
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

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.