



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Gener 2021

BASAL

Sabies que una de les fruites de Gener és el Kiwi? Procedeix de la Xina encara que es va desenvolupar a Nova Zelanda fa més de 100 anys. El Kiwi conté un enzim actidina que ens ajuda a digerir la proteïnes de l'alimentació.

DILLUNS	4	DIMARTS	5	Reis d'Orient	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques bullides amb patates		Arròs amb verdures		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa	
Croquetes de rostit amb patates xips		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Filet de limanda arrebossada amb enciam, pastanaga i blat de moro		Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro		Estofat de porc a la jardiner amb enciam, pastanaga i blat de moro	
Pinya en el seu suc		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 1088,0 Lip (gr) 50,3	Prot (gr) 94,1 H.C. (gr) 69,0	Kcal: 1103,5 Lip (gr) 282,4	Prot (gr) 38,6 H.C. (gr) 165,2	Kcal: 1308,0 Lip (gr) 306,4	Prot (gr) 36,1 H.C. (gr) 163,0	Kcal: 757,4 Lip (gr) 264,6	Prot (gr) 30,6 H.C. (gr) 125,7	Kcal: 998,8 Lip (gr) 295,5	Prot (gr) 61,4 H.C. (gr) 88,0
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
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	
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Pollastre rostit amb poma amb enciam, pastanaga i blat de moro		Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Hamburguesa a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Estofat de gall dindi amb pastanaga baby	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 1237,9 Lip (gr) 280,6	Prot (gr) 50,2 H.C. (gr) 189,6	Kcal: 1035,9 Lip (gr) 283,6	Prot (gr) 100,6 H.C. (gr) 391,8	Kcal: 873,0 Lip (gr) 280,0	Prot (gr) 55,4 H.C. (gr) 95,3	Kcal: 1312,5 Lip (gr) 305,0	Prot (gr) 51,8 H.C. (gr) 147,3	Kcal: 806,6 Lip (gr) 33,2	Prot (gr) 49,9 H.C. (gr) 303,5
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
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, pastanaga i blat de moro		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro		Fricandó de vedella amb xampinyons	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 1146,9 Lip (gr) 293,0	Prot (gr) 51,4 H.C. (gr) 142,5	Kcal: 1027,4 Lip (gr) 278,1	Prot (gr) 51,0 H.C. (gr) 141,5	Kcal: 811,7 Lip (gr) 271,2	Prot (gr) 45,1 H.C. (gr) 114,7	Kcal: 1147,7 Lip (gr) 284,4	Prot (gr) 34,3 H.C. (gr) 174,5	Kcal: 956,0 Lip (gr) 131,3	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 99,7

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.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

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.

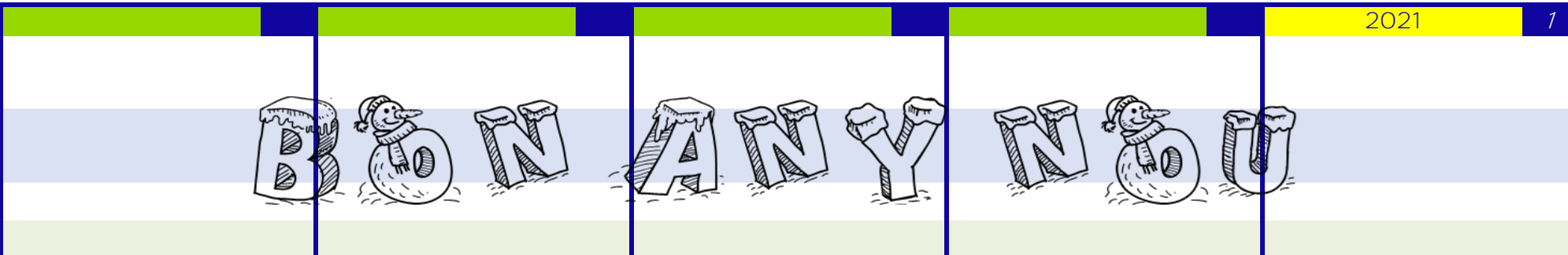
Agora
Col·lectivitats



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

ALIMENTANT EL FUTUR



2021

1



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Gener 2021

HALAL

DILLUNS	4	DIMARTS	5	Reis d'Orient	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8

DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques bullides amb patates		Arròs amb verdures		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa	
Bunyols de bacallà amb patates xips		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Filet de limanda arrebossada amb enciam i tomàquet		Truita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Croquetes de bacallà amb enciam, blat de moro i olives negres	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 841,0 Lip (gr) 38,6	Prot (gr) 33,3 H.C. (gr) 74,1	Kcal: 1103,5 Lip (gr) 282,4	Prot (gr) 38,6 H.C. (gr) 165,2	Kcal: 1236,3 Lip (gr) 234,7	Prot (gr) 84,5 H.C. (gr) 466,6	Kcal: 531,8 Lip (gr) 39,1	Prot (gr) 23,1 H.C. (gr) 128,3	Kcal: 629,0 Lip (gr) 68,9	Prot (gr) 36,0 H.C. (gr) 49,9

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Sopa de verdures i pollastre		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Llenties cuinades amb verdures		Arròs amb verdures	
Lluç al forn amb enciam i tomàquet		Pollastre rostit amb poma amb enciam, pastanaga i blat de moro		Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes		Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet		Estofat de gall dindi amb pastanaga baby	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 1166,2 Lip (gr) 208,9	Prot (gr) 98,6 H.C. (gr) 493,2	Kcal: 844,4 Lip (gr) 283,5	Prot (gr) 76,2 H.C. (gr) 365,6	Kcal: 664,6 Lip (gr) 71,6	Prot (gr) 43,8 H.C. (gr) 58,5	Kcal: 1312,6 Lip (gr) 234,8	Prot (gr) 96,7 H.C. (gr) 469,2	Kcal: 806,6 Lip (gr) 33,2	Prot (gr) 49,9 H.C. (gr) 303,5

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Espaguetis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets) amb formatge ratllat		Cigrons cuits amb patates		Sopa de verdures i pollastre		Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de carbassa i pastanagues amb crostonets de pa	
Pit de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Truita de patata amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes		Fricandó de vedella amb xampinyons	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 1312,5 Lip (gr) 220,4	Prot (gr) 117,8 H.C. (gr) 489,2	Kcal: 1027,4 Lip (gr) 278,1	Prot (gr) 51,0 H.C. (gr) 141,5	Kcal: 394,7 Lip (gr) 45,4	Prot (gr) 13,2 H.C. (gr) 91,2	Kcal: 939,3 Lip (gr) 76,0	Prot (gr) 22,7 H.C. (gr) 137,8	Kcal: 956,0 Lip (gr) 131,3	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 99,7

Sabies que una de les fruites de Gener és el Kiwi? Procedeix de la Xina encara que es va desenvolupar a Nova Zelanda fa més de 100 anys. El Kiwi conté un enzim actidina que ens ajuda a digerir la proteïnes de l'alimentació.

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, poma, pera i plàtan.