

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
Arròs amb tomàquet		Llenties cuinades amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó		Macarrons a la napolitana	
Estofat de pollastre amb verdures amb enciam, pastanaga i olives verdes		Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives verdes		Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres		Estofat de vedella amb patata al caliu		Salsitxes a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 722,9 Lip (gr) 73,6	Prot (gr) 40,4 H.C. (gr) 79,2	Kcal: 833,6 Lip (gr) 74,3	Prot (gr) 31,0 H.C. (gr) 110,6	Kcal: 628,8 Lip (gr) 73,0	Prot (gr) 29,1 H.C. (gr) 73,4	Kcal: 781,3 Lip (gr) 30,5	Prot (gr) 38,7 H.C. (gr) 82,7	Kcal: 781,8 Lip (gr) 64,2	Prot (gr) 31,9 H.C. (gr) 102,6
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Crema de carbassa		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Fideuà amb musclos i calamars		Pèsols amb patates	
Pit de pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i olives verdes		Estofat de gall dindi a la jardineria		Llom amb tomàquet i xampinyons amb enciam, pastanaga i olives negres		Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives verdes		Rap al forn amb ceba amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 671,4 Lip (gr) 67,9	Prot (gr) 35,5 H.C. (gr) 85,5	Kcal: 739,0 Lip (gr) 29,3	Prot (gr) 43,9 H.C. (gr) 74,4	Kcal: 929,6 Lip (gr) 73,5	Prot (gr) 55,9 H.C. (gr) 100,2	Kcal: 825,6 Lip (gr) 72,4	Prot (gr) 28,3 H.C. (gr) 114,2	Kcal: 837,9 Lip (gr) 66,3	Prot (gr) 55,8 H.C. (gr) 89,3
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Tallarines napolitana		Escudella vegetal amb cigrons		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb verdures		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor	
Rodanxa de lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Estofat de gall dindi amb pastanaga baby amb enciam, pastanaga i olives negres		Fricandó de vedella amb xampinyons		Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 702,1 Lip (gr) 65,0	Prot (gr) 29,1 H.C. (gr) 102,2	Kcal: 776,4 Lip (gr) 68,6	Prot (gr) 42,4 H.C. (gr) 94,3	Kcal: 689,6 Lip (gr) 23,0	Prot (gr) 33,5 H.C. (gr) 84,3	Kcal: 781,9 Lip (gr) 78,4	Prot (gr) 26,0 H.C. (gr) 96,0	Kcal: 826,3 Lip (gr) 75,0	Prot (gr) 57,2 H.C. (gr) 66,3
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Crema porro carbassó pastanaga		Fideuà amb bolets		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Arròs amb tomàquet		Mongetes blanques i verdures	
Croquetes de bacallà amb enciam, pastanaga i olives verdes		Estofat de porc a la jardineria amb patates fregides		Salmó al forn amb salsa de porro amb enciam, pastanaga i olives verdes		Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Pollastre al forn amb verdures amb enciam, pastanaga i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 702,2 Lip (gr) 77,9	Prot (gr) 13,7 H.C. (gr) 87,6	Kcal: 968,0 Lip (gr) 399,2	Prot (gr) 29,4 H.C. (gr) 113,6	Kcal: 800,3 Lip (gr) 83,7	Prot (gr) 44,1 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 738,2 Lip (gr) 82,5	Prot (gr) 26,5 H.C. (gr) 72,8	Kcal: 1140,8 Lip (gr) 94,5	Prot (gr) 71,7 H.C. (gr) 104,2
VACANCES	29	VACANCES	30	VACANCES	31				



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Març 2021

BASAL

“Per què la pastanaga és considerada com una hortalissa universal? Per la infinitat d’aplicacions que ofereix en la cuina. Es pot afegir a carns i peixos, trosjada en amanida, cuita, en suc, i fins i tot crua i sempre proporciona el seu característic color i sabor dolç. Recordeu, que la pastanaga està preveïda de vitamines B,C i E, i presenta un gran poder astringent”.

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.

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.

