

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Arròs amb verdures	Amanida de cigrons i hortalisses	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Fideus a la cassola
	Estofat de gall dindi a la jardinera	Ous amb ceba i tomàquet amb amanida	Caella enfarinada amb samfaina	Mandonguilles de porc amb salsa de tomàquet amb amanida
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Gelat
	Kcal: 783,9 Prot (gr) 39,9 Lip (gr) 24,0 H.C. (gr) 101,0	Kcal: 790,0 Prot (gr) 38,6 Lip (gr) 39,8 H.C. (gr) 96,3	Kcal: 874,4 Prot (gr) 43,8 Lip (gr) 127,1 H.C. (gr) 87,4	Kcal: 1011,3 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 61,3 H.C. (gr) 116,6
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Tallarines a la carbonara	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de patata amb tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, ceba i tonyina
Seitons arrebossats amb amanida	Rotí de gall dindi a la catalana	Fricandó de vedella amb xampinyons	Salmó al forn amb salsa de porro	Truita francesa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 966,4 Prot (gr) 28,1 Lip (gr) 65,3 H.C. (gr) 103,1	Kcal: 732,4 Prot (gr) 44,4 Lip (gr) 18,1 H.C. (gr) 99,3	Kcal: 735,2 Prot (gr) 41,2 Lip (gr) 24,6 H.C. (gr) 85,5	Kcal: 812,2 Prot (gr) 39,9 Lip (gr) 27,8 H.C. (gr) 97,8	Kcal: 664,7 Prot (gr) 25,3 Lip (gr) 85,5 H.C. (gr) 84,3
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Crema porro carbassó pastanaga	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb xampinyons	Amanida de llenties, hortalisses i tonyina
Daus de pollastre adobats amb amanida	Lluç al forn	Cuixa de pollastre rostida al forn amb amanida	Abadejo amb patata i salsa de pebrots amb amanida	Truita de patata amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 583,2 Prot (gr) 42,3 Lip (gr) 32,7 H.C. (gr) 73,8	Kcal: 699,0 Prot (gr) 39,6 Lip (gr) 18,0 H.C. (gr) 93,1	Kcal: 945,3 Prot (gr) 59,3 Lip (gr) 60,6 H.C. (gr) 77,8	Kcal: 865,9 Prot (gr) 34,5 Lip (gr) 37,0 H.C. (gr) 132,8	Kcal: 736,9 Prot (gr) 42,5 Lip (gr) 65,5 H.C. (gr) 91,3
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Amanida d'arròs amb tonyina blat de moro i pèsols	Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat			
Caella a la planxa amb amanida	Nuggets de pollastre amb patates fregides			
Fruita de temporada	Làctic			
Kcal: 795,8 Prot (gr) 48,1 Lip (gr) 62,2 H.C. (gr) 110,2	Kcal: 1398,0 Prot (gr) 37,4 Lip (gr) 431,8 H.C. (gr) 139,7			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Juny 2021

BASAL

L'enciam és una planta herbàcia anual. Les fulles de color verd intens són les més riques en vitamines i minerals. És un aliment amb baix contingut calòric i font important de B9, imprescindible per al correcte desenvolupament de teixits i la formació de glòbuls vermells, entre altres funcions.



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: síndria, meló, poma, pera i plàtan.
L'oli per amanair és oli d'oliva