

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Bledes amb patates	Pèsols amb patates	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
	Pit de pollastre a la planxa	Truita de verdures amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb samfaina
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 523,7 Prot (gr) 34,5 Lip (gr) 10,8 H.C. (gr) 76,4	Kcal: 755,6 Prot (gr) 28,5 Lip (gr) 43,1 H.C. (gr) 94,0	Kcal: 644,0 Prot (gr) 38,8 Lip (gr) 38,0 H.C. (gr) 75,2	Kcal: 690,4 Prot (gr) 32,6 Lip (gr) 116,0 H.C. (gr) 80,7
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Espinacs amb patates	Pèsols amb patates	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Espinacs amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
Lluç al forn amb amanida	Pit de pollastre a la planxa	Bistec de vedella a la planxa	Lluç al forn amb amanida	Truita de verdures amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 569,1 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 36,1 H.C. (gr) 62,6	Kcal: 614,1 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 19,0 H.C. (gr) 78,3	Kcal: 622,2 Prot (gr) 37,1 Lip (gr) 20,5 H.C. (gr) 73,4	Kcal: 569,1 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 36,1 H.C. (gr) 62,6	Kcal: 732,6 Prot (gr) 25,0 Lip (gr) 42,7 H.C. (gr) 91,3
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Patata i bròquil amb oli d'oliva	Espinacs amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Pèsols amb patates	Coliflor i patates
Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Lluç al forn	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Truita de verdures amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 652,2 Prot (gr) 42,8 Lip (gr) 38,5 H.C. (gr) 75,8	Kcal: 551,3 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 60,9	Kcal: 608,8 Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 36,3 H.C. (gr) 77,4	Kcal: 633,0 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 36,0 H.C. (gr) 80,1	Kcal: 721,6 Prot (gr) 25,3 Lip (gr) 42,9 H.C. (gr) 88,3
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Espinacs amb patates			
Caella a la planxa amb amanida	Llom a la planxa amb amanida			
Fruita de temporada	Làctic			
Kcal: 699,8 Prot (gr) 45,3 Lip (gr) 39,0 H.C. (gr) 76,8	Kcal: 559,8 Prot (gr) 31,4 Lip (gr) 36,4 H.C. (gr) 62,0			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		



ESCOLA  
**JOSÉ ECHEGARAY**  
MARTORELL

Juny 2021

DIETA

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