

	DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3			
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10		
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Arròs amb salsa de tomàquet	Lenties cuinades amb verdures	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat			
Croquetes de bacallà amb patates xips	Truita francesa amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Fricandó de vedella a la jardineria		Lluç al forn amb amanida			
Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada			
Kcal: 968,5 Prot (gr) 17,1 Lip (gr) 205,2 H.C. (gr) 135,5	Kcal: 607,9 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 28,0 H.C. (gr) 91,4	Kcal: 608,8 Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 36,3 H.C. (gr) 77,4		Kcal: 633,1 Prot (gr) 28,9 Lip (gr) 22,6 H.C. (gr) 73,0		Kcal: 761,4 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 37,9 H.C. (gr) 100,0			
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Fideuà amb musclos i calamars	Cigrons cuinats amb verdures		Crema de carbassa		Sopa de verdures i pollastre			
Pit de pollastre arrebossat amb amanida	Filet de limanda arrebossada amb amanida	Truita de patata amb amanida		Daus de gall dindi adobats al forn		Seitons arrebossats amb amanida			
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada			
Kcal: 782,3 Prot (gr) 41,9 Lip (gr) 43,2 H.C. (gr) 97,3	Kcal: 765,8 Prot (gr) 43,9 Lip (gr) 36,3 H.C. (gr) 102,3	Kcal: 444,6 Prot (gr) 18,8 Lip (gr) 32,7 H.C. (gr) 55,0		Kcal: 636,7 Prot (gr) 44,6 Lip (gr) 21,9 H.C. (gr) 65,2		Kcal: 685,2 Prot (gr) 66,0 Lip (gr) 57,0 H.C. (gr) 319,2			
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
Espaguets a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Arròs amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva		Sopa de verdures i pollastre					
Truita francesa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Bunyols de bacallà amb patates fregides					
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Làctic					
Kcal: 710,6 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 35,6 H.C. (gr) 101,4	Kcal: 638,7 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 31,4 H.C. (gr) 95,1	Kcal: 652,2 Prot (gr) 42,8 Lip (gr) 38,5 H.C. (gr) 75,8		Kcal: 1292,2 Prot (gr) 73,1 Lip (gr) 433,9 H.C. (gr) 378,0					

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



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
 MARTORELL

Setembre 2021

HALAL

Tornem a l'escola! És important tornar a recuperar els bons hàbits alimentaris potenciant verdures i hortalisses així com la fruita de temporada!



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
 08850 - Gavà - Barcelona
 Tel. 93.638.87.03
 info@agoracatering.es / www.agoracatering.es