

				DIVENDRES				1	
				Crema de carbassó					
				Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet					
				Fruita de temporada					
				Kcal:	628,4	Prot (gr)	122,2		
				Lip (gr)	23,8	H.C. (gr)	78,6		
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Crema porro carbassó pastanaga		Fideuà amb bolets		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	
Estofat de pollastre amb patates xips		Lluç al forn amb amanida		Llom empanat amb amanida		Tonyina amb tomàquet i ceba amb amanida		Truita de patata amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	729,7	Prot (gr)	38,2	Kcal:	627,3	Prot (gr)	35,5	Kcal:	713,2
Lip (gr)	194,6	H.C. (gr)	83,9	Lip (gr)	27,5	H.C. (gr)	95,1	Lip (gr)	38,1
				Kcal:	768,3	Prot (gr)	32,9	Kcal:	718,2
				Lip (gr)	44,0	H.C. (gr)	96,5	Lip (gr)	41,1
				Kcal:	666,3	Prot (gr)	16,6	Kcal:	805,4
				Lip (gr)	51,1	H.C. (gr)	71,4	Lip (gr)	43,4
				Kcal:	780,1	Prot (gr)	35,8	Kcal:	737,3
				Lip (gr)	46,6	H.C. (gr)	92,8	Lip (gr)	37,1
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
FESTA		FESTA		Espaguetis integrals a la napolitana		Mongetes blanques amb xoriç i cansalada		Bròquil i patata amb oli d'oliva	
				Croquetes de bacallà amb amanida		Truita francesa amb amanida		Pernilets de pollastre al forn amb amanida	
				Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	439,4	Prot (gr)	18,1	Kcal:	571,9	Prot (gr)	90,7	Kcal:	737,3
Lip (gr)	26,8	H.C. (gr)	69,7	Lip (gr)	20,7	H.C. (gr)	80,4	Lip (gr)	37,1
				Kcal:	722,8	Prot (gr)	43,4	Kcal:	737,3
				Lip (gr)	36,5	H.C. (gr)	94,7	Lip (gr)	37,1
				Kcal:	624,7	Prot (gr)	24,8	Kcal:	737,3
				Lip (gr)	47,3	H.C. (gr)	59,7	Lip (gr)	37,1
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Espinacs a la catalana		Sopa d'au		Fideuà		Cigrons estofats		Arròs amb xampinyons	
Llom al forn amb amanida		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Truita de pernil dolç amb amanida		Filet de limanda enfarinada amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	439,4	Prot (gr)	18,1	Kcal:	571,9	Prot (gr)	90,7	Kcal:	737,3
Lip (gr)	26,8	H.C. (gr)	69,7	Lip (gr)	20,7	H.C. (gr)	80,4	Lip (gr)	37,1
				Kcal:	722,8	Prot (gr)	43,4	Kcal:	737,3
				Lip (gr)	36,5	H.C. (gr)	94,7	Lip (gr)	37,1
				Kcal:	624,7	Prot (gr)	24,8	Kcal:	737,3
				Lip (gr)	47,3	H.C. (gr)	59,7	Lip (gr)	37,1
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)		Macarrons integrals a la napolitana		Sopa de pescadors		Pizza casolana de tomàquet, orenga, pernil dolç y mozzarella	
Hamburguesa a la planxa amb amanida		Llom al forn amb amanida		Seitons arrebossats amb amanida		Truita de patata amb amanida		Nuggets de lluç amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal:	621,6	Prot (gr)	23,5	Kcal:	584,6	Prot (gr)	24,7	Kcal:	779,5
Lip (gr)	38,8	H.C. (gr)	81,7	Lip (gr)	31,8	H.C. (gr)	87,6	Lip (gr)	50,8
				Kcal:	483,2	Prot (gr)	7,2	Kcal:	779,5
				Lip (gr)	45,3	H.C. (gr)	48,9	Lip (gr)	50,8
				Kcal:	617,7	Prot (gr)	70,5	Kcal:	779,5
				Lip (gr)	39,6	H.C. (gr)	83,4	Lip (gr)	50,8



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Octubre 2021

BASAL

La Nou és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Colectivitats



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