

ALIMENTANT EL PRESENT

	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	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	Salsitxes 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: 673,2 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 36,1 H.C. (gr) 89,1	Kcal: 680,0 Prot (gr) 28,7 Lip (gr) 43,3 H.C. (gr) 81,0	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 d'au
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: 633,3 Prot (gr) 70,7 Lip (gr) 52,6 H.C. (gr) 387,6
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Espaguetis a la italiana	Arròs amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Escudella amb cigrons i minimandonguilles	
Truita francesa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Nuggets de pollastre amb amanida	Llom al forn amb patates fregides	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 783,1 Prot (gr) 104,3 Lip (gr) 42,8 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 638,7 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 31,4 H.C. (gr) 95,1	Kcal: 822,1 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 51,5 H.C. (gr) 96,2	Kcal: 1007,1 Prot (gr) 43,4 Lip (gr) 410,9 H.C. (gr) 91,3	



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Setembre 2021

BASAL

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

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

ALIMENTANT EL FUTUR