

ALIMENTANT EL PRESENT

	DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3			
DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIJOUS	9	DIVENDRES	10		
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Minestra de verdures		Espinacs amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó		Coliflor i patates	
Llom al forn amb amanida		Truita de verdures amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Bistec de vedella a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida	
Pinya en el seu suc		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 504,1    Prot (gr) 31,3 Lip (gr) 35,4    H.C. (gr) 58,7		Kcal: 691,6    Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 43,2    H.C. (gr) 76,6		Kcal: 608,8    Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 36,3    H.C. (gr) 77,4		Kcal: 496,7    Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 31,2    H.C. (gr) 62,4		Kcal: 599,0    Prot (gr) 32,4 Lip (gr) 35,8    H.C. (gr) 74,4	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espinacs amb patates	
Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Llom al forn amb amanida		Truita de verdures amb amanida		Daus de gall dindi adobats al forn amb amanida		Seitons arrebossats amb amanida	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 608,8    Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 36,3    H.C. (gr) 77,4		Kcal: 665,1    Prot (gr) 40,8 Lip (gr) 42,4    H.C. (gr) 75,2		Kcal: 755,6    Prot (gr) 28,5 Lip (gr) 43,1    H.C. (gr) 94,0		Kcal: 780,4    Prot (gr) 47,1 Lip (gr) 47,6    H.C. (gr) 77,7		Kcal: 612,7    Prot (gr) 13,4 Lip (gr) 50,3    H.C. (gr) 62,0	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
Minestra de verdures		Pèsols amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espinacs amb patates			
Truita de verdures amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Llom al forn amb amanida			
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic			
Kcal: 614,9    Prot (gr) 24,6 Lip (gr) 37,9    H.C. (gr) 73,3		Kcal: 633,0    Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 36,0    H.C. (gr) 80,1		Kcal: 652,2    Prot (gr) 42,8 Lip (gr) 38,5    H.C. (gr) 75,8		Kcal: 580,9    Prot (gr) 33,4 Lip (gr) 40,7    H.C. (gr) 62,0			



ESCOLA  
JOSÉ ECHEGARAY  
MARTORELL

Setembre 2021

DIETA

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



Ha superado la auditoría que estimula resultados  
**ISO 9001 CALIDAD**  
 Ha superado la auditoría que estimula resultados  
**ISO 14001 MEDIO AMBIENTE**  
 Ha superado la auditoría que estimula resultados  
**ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA**

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