

									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 estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)							
Estofat de pollastre amb patates xips		Lluç al forn amb amanida		Pit de pollastre arrebossat 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:	782,3	Prot (gr)	41,9	Kcal:	694,6	Prot (gr)	34,4
Lip (gr)	194,6	H.C. (gr)	83,9	Lip (gr)	27,5	H.C. (gr)	95,1	Lip (gr)	43,2	H.C. (gr)	97,3	Lip (gr)	38,0	H.C. (gr)	90,6
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES			15				
FESTA		FESTA		Espaguetis integrals a la napolitana		Mongetes blanques i verdures		Bròquil i patata amb oli d'oliva							
				Croquetes de bacallà amb amanida		Truita francesa amb amanida		Pernillets de pollastre al forn amb amanida							
				Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada							
Kcal:	666,3	Prot (gr)	16,6	Kcal:	633,1	Prot (gr)	31,6	Kcal:	805,4	Prot (gr)	64,6	Kcal:	43,4	Prot (gr)	78,2
Lip (gr)	51,1	H.C. (gr)	71,4	Lip (gr)	32,9	H.C. (gr)	91,5	Lip (gr)	43,4	H.C. (gr)	78,2	Lip (gr)	43,4	H.C. (gr)	78,2
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES			22				
Espinacs catalana		Sopa de verdures i pollastre		Fideuà		Cigrons cuinats amb verdures		Arròs amb xampinyons							
Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Caella al forn amb patates i ceba		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Truita francesa amb amanida		Filet de limanda enfarinada amb amanida							
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada							
Kcal:	545,0	Prot (gr)	39,7	Kcal:	835,2	Prot (gr)	99,2	Kcal:	722,8	Prot (gr)	43,4	Kcal:	392,1	Prot (gr)	18,6
Lip (gr)	30,2	H.C. (gr)	70,3	Lip (gr)	36,1	H.C. (gr)	86,5	Lip (gr)	36,5	H.C. (gr)	94,7	Lip (gr)	27,6	H.C. (gr)	54,6
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES			29				
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Macarrons integrals a la napolitana		Sopa de pescadors		Pizza de tonyina							
Lluç al forn amb amanida		Pit de pollastre a la planxa 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:	610,0	Prot (gr)	32,1	Kcal:	666,7	Prot (gr)	45,4	Kcal:	483,2	Prot (gr)	7,2	Kcal:	617,7	Prot (gr)	70,5
Lip (gr)	35,6	H.C. (gr)	77,4	Lip (gr)	32,0	H.C. (gr)	89,7	Lip (gr)	45,3	H.C. (gr)	48,9	Lip (gr)	39,6	H.C. (gr)	83,4
Kcal:	610,0	Prot (gr)	32,1	Kcal:	666,7	Prot (gr)	45,4	Kcal:	483,2	Prot (gr)	7,2	Kcal:	617,7	Prot (gr)	70,5
Lip (gr)	35,6	H.C. (gr)	77,4	Lip (gr)	32,0	H.C. (gr)	89,7	Lip (gr)	45,3	H.C. (gr)	48,9	Lip (gr)	39,6	H.C. (gr)	83,4



ESCOLA  
JOSÉ ECHEGARAY  
MARTORELL

Octubre 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!

**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