ALIMENTANT EL PRESENT

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
| | | Llenties cuinades amb verdures | Bròquil i patata amb oli d'oliva | Crema de carbassa |
| | | Truita francesa amb albergína al forn | Pit de pollastre a la planxa amb amanida | Salmó al forn amb salsa de porro amb amanida |
| | | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic |
| | | Kcal: 599,1 Prot (gr) 34,1<br>Lip (gr) 19,2 H.C. (gr) 89,7 | Kcal: 530,1 Prot (gr) 34,6<br>Lip (gr) 31,9 H.C. (gr) 68,3 | Kcal: 657,7 Prot (gr) 38,3<br>Lip (gr) 41,7 H.C. (gr) 68,4 |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| | | | Macarrons integrals a la napolitana | Mongetes blanques i verdures |
| FESTA | FESTA | FESTA | Croquetes de bacallà amb patates xips | Lluç al forn amb carxofes saltades |
| | | | Pinya en el seu suc | Fruita de temporada |
| | | | Kcal: 751,7 Prot (gr) 12,7<br>Lip (gr) 204,8 H.C. (gr) 87,3 | Kcal: 678,6 Prot (gr) 44,0<br>Lip (gr) 58,5 H.C. (gr) 91,6 |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Sopa de peix | Cigrons ecològics cuits amb patates | Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata) | Pèsols amb patates | Pizza de tonyina, tomàquet, oregna i mozzarella |
| Truita de patata amb amanida | Filet de limanda arrebossada amb pastanaga baby | Pit de pollastre a la planxa amb amanida | Caella amb salsa de tomàquet i ceba | Nuggets de pollastre amb carbassó arrebossat |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic |
| Kcal: 597,3 Prot (gr) 82,5<br>Lip (gr) 42,5 H.C. (gr) 82,1 | Kcal: 608,3 Prot (gr) 24,7<br>Lip (gr) 92,0 H.C. (gr) 73,9 | Kcal: 514,8 Prot (gr) 33,5<br>Lip (gr) 26,8 H.C. (gr) 72,6 | Kcal: 727,3 Prot (gr) 36,8<br>Lip (gr) 27,7 H.C. (gr) 81,9 | Kcal: 967,8 Prot (gr) 32,5<br>Lip (gr) 245,0 H.C. (gr) 78,1 |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, sense formatge ratllat) | Patates cuinades amb verdures | Sopa de verdures i pollastre | | |
| Lluç al forn amb amanida | Croquetes de bacallà amb amanida | Pernilets de pollastre a la catalana | | |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Refresc i torrons | | |
| Kcal: 652,6 Prot (gr) 35,3<br>Lip (gr) 28,2 H.C. (gr) 100,1 | Kcal: 780,0 Prot (gr) 15,4<br>Lip (gr) 50,2 H.C. (gr) 104,6 | Kcal: 779,6 Prot (gr) 109,2<br>Lip (gr) 31,0 H.C. (gr) 75,9 | | |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | DIMECRES 29 | DIJOUS 30 | DIVENDRES 31 |
| | | | | |

ESCOLA JOSÉ ECHEGARAY MARTORELL

## Desembre 2021

HALAL

"Sabies que el bròquil posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròcoli es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes..."

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora Col·lectivitats
ISO 9001 CALIDAD
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
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:** pera, meló, poma, mandarina, taronja i plàtan. **La fruita és de proximitat**
**L'oli per amanir és oli d'oliva**