

ALIMENTANT

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Crema de carbassa
		Truita francesa amb albergínia al forn	Salsitxes a la planxa amb amanida	Salmó al forn amb salsa de porro amb amanida
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
		Kcal: 664,5 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 87,3	Kcal: 601,3 Prot (gr) 29,5 Lip (gr) 38,9 H.C. (gr) 71,9	Kcal: 657,7 Prot (gr) 38,3 Lip (gr) 41,7 H.C. (gr) 68,4
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTA	FESTA	FESTA	Macarrons integrals a la napolitana	Mongetes blanques amb xoriç i cansalada
			Croquetes de rostit amb patates xips	Lluç al forn amb carxofes saltades
			Pinya en el seu suc	Fruita de temporada
			Kcal: 820,1 Prot (gr) 18,1 Lip (gr) 207,8 H.C. (gr) 93,3	Kcal: 825,6 Prot (gr) 48,2 Lip (gr) 72,2 H.C. (gr) 92,9
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa de peix	Cigrons ecològics cuits amb patates	Crema de carbassó amb rostres (carbassó, porro i patata)	Pèsols amb patates	Pizza casolana de tomàquet, orenga, pernil dolç i mozzarella
Truita de patata amb amanida	Filet de limanda arrebossada amb pastanaga baby	Llom al forn 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 Lip (gr) 42,5 H.C. (gr) 82,1	Kcal: 608,3 Prot (gr) 24,7 Lip (gr) 92,0 H.C. (gr) 73,9	Kcal: 527,8 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 30,7 H.C. (gr) 72,0	Kcal: 727,3 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 27,7 H.C. (gr) 81,9	Kcal: 924,4 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 182,2 H.C. (gr) 80,0
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat	Patates estofades	Sopa de Nadal (brou de pollastre i vedella, minimandonguilles i galets)		
Lluç al forn amb amanida	Llom empanat amb amanida	Pernilets de pollastre a la catalana		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Refresc i torrons		
Kcal: 867,3 Prot (gr) 99,9 Lip (gr) 52,4 H.C. (gr) 94,8	Kcal: 780,4 Prot (gr) 39,8 Lip (gr) 41,4 H.C. (gr) 99,9	Kcal: 700,2 Prot (gr) 58,8 Lip (gr) 18,1 H.C. (gr) 75,7		
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
	 BON NADAL			



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Desembre 2021

BASAL

“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 garnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...”

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Collectivitats



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