

	DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5	
FESTA			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Cigrons cuits amb patates		Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat		Sopa de pescadors		
			Caella a la planxa amb amanida		Cuixa de pollastre rostida al forn amb amanida		Seitons arrebossats amb amanida		Llom al forn amb carbassó a la planxa		
			Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		
			Kcal: 699,8 Lip (gr) 39,0	Prot (gr) 45,3 H.C. (gr) 76,8	Kcal: 822,3 Lip (gr) 55,4	Prot (gr) 56,3 H.C. (gr) 63,0	Kcal: 900,9 Lip (gr) 60,4	Prot (gr) 24,2 H.C. (gr) 100,9	Kcal: 613,9 Lip (gr) 48,7	Prot (gr) 79,9 H.C. (gr) 84,0	
	DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12	
		Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa d'au		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Llenties ecològiques a la riojana		Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata)	
		Filet de limanda enfarinat amb amanida		Pernil de porc brassejat al forn amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats		Truita de patata amb amanida		Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
		Kcal: 701,4 Lip (gr) 37,2	Prot (gr) 26,7 H.C. (gr) 101,4	Kcal: 673,6 Lip (gr) 48,4	Prot (gr) 89,5 H.C. (gr) 103,9	Kcal: 654,3 Lip (gr) 81,8	Prot (gr) 35,7 H.C. (gr) 79,4	Kcal: 562,4 Lip (gr) 45,8	Prot (gr) 21,2 H.C. (gr) 53,7	Kcal: 634,4 Lip (gr) 19,2	Prot (gr) 124,1 H.C. (gr) 88,2
	DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19	
		Espaguetis integrals a la napolitana		Mongetes blanques bullides amb patates		Sopa d'au		Arròs amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Salmó al forn amb salsa de porro amb amanida		Croquetes de rostit amb albergínia al forn		Truita de tonyina amb amanida		Llom al forn amb amanida	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
		Kcal: 512,4 Lip (gr) 37,6	Prot (gr) 34,8 H.C. (gr) 49,6	Kcal: 776,0 Lip (gr) 45,0	Prot (gr) 45,4 H.C. (gr) 84,8	Kcal: 802,0 Lip (gr) 47,0	Prot (gr) 79,6 H.C. (gr) 108,3	Kcal: 756,2 Lip (gr) 118,1	Prot (gr) 26,8 H.C. (gr) 96,2	Kcal: 621,8 Lip (gr) 40,2	Prot (gr) 31,7 H.C. (gr) 76,8
	DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26	
		Crema de carbassa		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Cigrons ecològics cuinats amb verdures		Fideuà amb musclos i calamars		Arròs amb salsa de tomàquet	
		Abadejo arrebossat amb carxofes saltades		Salsitxes amb tomaquet		Llom planxa amb xampinyons		Truita francesa amb amanida		Rap al forn amb ceba amb amanida	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
		Kcal: 556,0 Lip (gr) 24,8	Prot (gr) 30,0 H.C. (gr) 68,0	Kcal: 642,2 Lip (gr) 23,1	Prot (gr) 30,1 H.C. (gr) 77,7	Kcal: 429,7 Lip (gr) 10,8	Prot (gr) 27,2 H.C. (gr) 54,7	Kcal: 673,8 Lip (gr) 31,5	Prot (gr) 38,2 H.C. (gr) 95,1	Kcal: 794,9 Lip (gr) 37,1	Prot (gr) 42,5 H.C. (gr) 107,9
	DILLUNS	29	DIMARTS	30							
		Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat		Arròs amb xampinyons							
		Lluç al forn amb amanida		Hamburguesa a la planxa amb pastanaga baby							
		Fruita de temporada		Fruita de temporada							
		Kcal: 867,3 Lip (gr) 52,4	Prot (gr) 99,9 H.C. (gr) 94,8	Kcal: 759,1 Lip (gr) 89,9	Prot (gr) 24,5 H.C. (gr) 114,9						



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

Novembre 2021

BASAL

La vitamina C és la gran aliada per combatre els refredats, però sabies que a part dels cítrics, també hi ha verdures molt riques en aquesta vitamina com el bròquil i la coliflor?

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 amanair és oli d'oliva

ALIMENTANT EL FUTUR