

Sabies que una de les fruites de gener és el kiwi? Procedeix de la Xina encara que es va desenvolupar a Nova Zelanda fa més de 100 anys. El kiwi conté un enzim actidina que ens ajuda a digerir la proteïnes de l'alimentació.

| DILLUNS | 3 | DIMARTS | 4 | DIMECRES | 5 | DIJOUS | 6 | DIVENDRES | 7 |
|---|----|--|----|---|----|---|----|--|----|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| DILLUNS | 10 | DIMARTS | 11 | DIMECRES | 12 | DIJOUS | 13 | DIVENDRES | 14 |
| Arròs amb salsa de tomàquet | | Lenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç) | | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva | | Crema de carbassó | | Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat | |
| Croquetes de bacallà amb patates xips | | Truita francesa amb amanida | | Salsitxes a la planxa amb amanida | | Fricandó de vedella a la jardinera | | Lluç al forn amb amanida | |
| Pinya en el seu suc | | Fruita de temporada | | Fruita de temporada | | Fruita de temporada | | Làctic | |
| Kcal: 968,5 Prot (gr) 17,1 Lip (gr) 205,2 H.C. (gr) 135,5 | | Kcal: 673,2 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 36,1 H.C. (gr) 89,1 | | Kcal: 680,0 Prot (gr) 28,7 Lip (gr) 43,3 H.C. (gr) 81,0 | | Kcal: 633,1 Prot (gr) 28,9 Lip (gr) 22,6 H.C. (gr) 73,0 | | Kcal: 761,4 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 37,9 H.C. (gr) 100,0 | |
| DILLUNS | 17 | DIMARTS | 18 | DIMECRES | 19 | DIJOUS | 20 | DIVENDRES | 21 |
| Espinacs catalana | | Fideuà amb musclos i calamars | | Cigrons ecològics amb verdures | | Crema de carbassa | | Sopa d'au | |
| Pit de pollastre arrebossat amb amanida | | Filet de limanda arrebossada amb amanida | | Truita de patata amb amanida | | Daus de gall dindi adobats al forn | | Seitons arrebossats amb amanida | |
| Fruita de temporada | | Fruita de temporada | | Fruita de temporada | | Làctic | | Fruita de temporada | |
| Kcal: 718,5 Prot (gr) 47,8 Lip (gr) 37,1 H.C. (gr) 90,3 | | Kcal: 765,8 Prot (gr) 43,9 Lip (gr) 36,3 H.C. (gr) 102,3 | | Kcal: 444,6 Prot (gr) 18,8 Lip (gr) 32,7 H.C. (gr) 55,0 | | Kcal: 636,7 Prot (gr) 44,6 Lip (gr) 21,9 H.C. (gr) 65,2 | | Kcal: 633,3 Prot (gr) 70,7 Lip (gr) 52,6 H.C. (gr) 81,6 | |
| DILLUNS | 24 | DIMARTS | 25 | DIMECRES | 26 | DIJOUS | 27 | DIVENDRES | 28 |
| Espaguetis integrals a la napolitana | | Arròs amb verdures | | Bròquil i patata amb oli d'oliva | | Escudella amb cigrons i minimandonguilles | | Crema de carbassó | |
| Truita francesa amb amanida | | Rap al forn amb amanida | | Nuggets de pollastre amb amanida | | Llom al forn amb patates fregides | | Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet | |
| Fruita de temporada | | Fruita de temporada | | Fruita de temporada | | Fruita de temporada | | Làctic | |
| Kcal: 495,4 Prot (gr) 23,8 Lip (gr) 38,5 H.C. (gr) 50,5 | | Kcal: 652,5 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 31,5 H.C. (gr) 94,5 | | Kcal: 700,0 Prot (gr) 23,6 Lip (gr) 44,8 H.C. (gr) 88,7 | | Kcal: 1007,1 Prot (gr) 43,4 Lip (gr) 410,9 H.C. (gr) 91,3 | | Kcal: 628,4 Prot (gr) 122,2 Lip (gr) 23,8 H.C. (gr) 78,6 | |
| DILLUNS | 31 | | | | | | | | |
| Crema porro carbassó pastanaga | | | | | | | | | |
| Estofat de pollastre amb patates xips | | | | | | | | | |
| Fruita de temporada | | | | | | | | | |
| Kcal: 729,7 Prot (gr) 38,2 Lip (gr) 194,6 H.C. (gr) 83,9 | | | | | | | | | |

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

Agora Col·lectivitats

Ha superado la auditoria que estimula resultados ISO 9001 CALIDAD
Ha superado la auditoria que estimula resultados ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
Ha superado la auditoria 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



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL