

| | DIMARTS 1 | DIMECRES 2 | DIJOUS 3 | DIVENDRES 4 |
|--|--|--|--|---|
| | Cigrons ecològics cuinats amb verdures | Bròquil i patata amb oli d'oliva | Sopa de verdures i pollastre | Arròs amb salsa de tomàquet |
| | Filet de limanda enfarinada amb amanida | Pit de pollastre a la planxa amb amanida | Truita de patata amb amanida | Lluç al forn amb carxofes arrebossades |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic |
| | Kcal: 455,2 Prot (gr) 22,8 Lip (gr) 31,6 H.C. (gr) 57,3 | Kcal: 530,1 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 31,9 H.C. (gr) 68,3 | Kcal: 668,3 Prot (gr) 77,0 Lip (gr) 49,5 H.C. (gr) 75,9 | Kcal: 850,0 Prot (gr) 35,2 Lip (gr) 225,2 H.C. (gr) 114,4 |
| DILLUNS 7 | DIMARTS 8 | DIMECRES 9 | DIJOUS 10 | DIVENDRES 11 |
| Llenties ecològiques estofades amb verdures | Espaguetis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets) amb formatge ratllat | Crema patata, pastanaga, coliflor (sense rostes) | Arròs amb verdures | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva |
| Pit de pollastre a la planxa amb amanida | Caella a la planxa amb amanida | Pernilets de pollastre al forn amb verdures | Truita francesa amb amanida | Rap al forn amb verdures |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic | Fruita de temporada |
| Kcal: 454,9 Prot (gr) 29,9 Lip (gr) 31,3 H.C. (gr) 53,6 | Kcal: 778,4 Prot (gr) 50,7 Lip (gr) 36,5 H.C. (gr) 95,8 | Kcal: 698,5 Prot (gr) 54,4 Lip (gr) 20,7 H.C. (gr) 74,6 | Kcal: 687,7 Prot (gr) 17,7 Lip (gr) 40,8 H.C. (gr) 97,9 | Kcal: 626,5 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 13,3 H.C. (gr) 81,0 |
| DILLUNS 14 | DIMARTS 15 | DIMECRES 16 | DIJOUS 17 | DIVENDRES 18 |
| Arròs amb salsa de tomàquet | Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) | Patates cuinades amb verdures | Macarrons integrals a la napolitana | Mongetes blanques estofades amb carbassa |
| Rodanxa de lluç arrebossada amb pastanaga baby | Pit de pollastre a la planxa amb amanida | Abadejo al forn amb ceba i tomàquet amb amanida | Rotí de gall dindi amb xampinyons | Truita de carbassó i patates amb amanida |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic | Fruita de temporada |
| Kcal: 781,3 Prot (gr) 23,6 Lip (gr) 94,5 H.C. (gr) 110,5 | Kcal: 570,4 Prot (gr) 93,6 Lip (gr) 36,5 H.C. (gr) 81,3 | Kcal: 706,8 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 41,8 H.C. (gr) 86,3 | Kcal: 526,4 Prot (gr) 24,7 Lip (gr) 18,9 H.C. (gr) 61,3 | Kcal: 810,4 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 43,7 H.C. (gr) 102,6 |
| DILLUNS 21 | DIMARTS 22 | DIMECRES 23 | DIJOUS 24 | DIVENDRES 25 |
| Crema de carbassó | Cigrons ecològics cuits amb patates | Fideus amb tomàquet | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva | Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) sense pernil dolç |
| Seitons arrebossats amb amanida | Pit de pollastre a la planxa amb amanida | Truita francesa amb carbassó al forn | Bunyols de bacallà amb amanida | Caella enfarinada amb amanida |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic |
| Kcal: 553,7 Prot (gr) 9,6 Lip (gr) 44,9 H.C. (gr) 62,4 | Kcal: 478,1 Prot (gr) 30,4 Lip (gr) 31,1 H.C. (gr) 60,8 | Kcal: 833,9 Prot (gr) 23,3 Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 113,5 | Kcal: 888,7 Prot (gr) 16,7 Lip (gr) 54,8 H.C. (gr) 117,8 | Kcal: 906,3 Prot (gr) 45,0 Lip (gr) 42,3 H.C. (gr) 119,9 |
| DILLUNS 28 | | | | |
| FESTA | | | | |



ESCOLA JOSÉ ECHEGARAY MARTORELL

Febrer 2022

HALAL

Sabies que les pomes ja existien a la Prehistòria? És una de les fruites més utilitzades, donat que les podem trobar pràcticament tot l'any. Existeixen més de mil varietats de pomes, un ventall tan gran com les possibilitats que ofereix aquesta fruita a la cuina. Entre altres nutrients, són riques en flavonoides un component antioxidant.



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