

ALIMENTANT EL FUTUR



ESCOLA  
**JOSÉ ECHEGARAY**  
MARTORELL

Març 2022

BASAL

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties amb arròs	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Crema de carbassó	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
	Truita d'espínacs amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Salsitxes a la planxa amb amanida	Croquetes de bacallà amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 798,3 Prot (gr) 37,5 Lip (gr) 43,4 H.C. (gr) 99,9	Kcal: 761,4 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 37,9 H.C. (gr) 100,0	Kcal: 580,1 Prot (gr) 26,5 Lip (gr) 38,4 H.C. (gr) 66,6	Kcal: 762,7 Prot (gr) 15,5 Lip (gr) 49,9 H.C. (gr) 99,2
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Arròs amb salsa de tomàquet	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Fideuà amb musclos i calamars	Pèsols amb patates
Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Abadejo a la romana amb samfaina	Truita de patata amb amanida	Rap al forn amb ceba amb amanida	Llom empanat amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 655,2 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 32,3 H.C. (gr) 97,8	Kcal: 584,6 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 15,5 H.C. (gr) 73,3	Kcal: 444,6 Prot (gr) 18,8 Lip (gr) 32,7 H.C. (gr) 55,0	Kcal: 830,5 Prot (gr) 58,2 Lip (gr) 35,4 H.C. (gr) 104,4	Kcal: 791,3 Prot (gr) 36,4 Lip (gr) 44,4 H.C. (gr) 99,2
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Sopa d'au	Arròs amb verdures	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Tallarines napolitana	Mongetes blanques bullides amb patates
Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida	Pelaia al forn amb amanida	Nuggets de peix amb patates xips	Rotí de gall dindi amb xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 588,5 Prot (gr) 92,7 Lip (gr) 39,1 H.C. (gr) 82,2	Kcal: 620,5 Prot (gr) 22,3 Lip (gr) 33,1 H.C. (gr) 96,0	Kcal: 563,7 Prot (gr) 11,7 Lip (gr) 39,8 H.C. (gr) 76,8	Kcal: 1009,5 Prot (gr) 28,5 Lip (gr) 208,4 H.C. (gr) 125,7	Kcal: 689,2 Prot (gr) 34,3 Lip (gr) 18,7 H.C. (gr) 94,7
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Crema porro carbassó pastanaga	Fideus a la cassola	Bledes amb patates	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties cuinades amb verdures
Hamburguesa amb xampinyons	Seitons arrebossats amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Caella al forn amb patates dau i amanida	Truita de patata amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 563,3 Prot (gr) 24,0 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 74,1	Kcal: 735,7 Prot (gr) 21,9 Lip (gr) 48,6 H.C. (gr) 91,2	Kcal: 554,4 Prot (gr) 32,8 Lip (gr) 32,4 H.C. (gr) 77,5	Kcal: 768,1 Prot (gr) 45,7 Lip (gr) 17,3 H.C. (gr) 103,5	Kcal: 652,9 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 33,0 H.C. (gr) 91,4
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
Arròs amb xampinyons	Mongetes blanques i verdures	Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i baco) amb formatge ratllat	Bròquil i patata amb oli d'oliva	
Estofat de porc a la jardinera amb amanida	Filet lluç empanat amb amanida	Truita francesa amb amanida	Pollastre rostit amb poma amb amanida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 721,8 Prot (gr) 36,2 Lip (gr) 34,3 H.C. (gr) 110,3	Kcal: 777,0 Prot (gr) 30,0 Lip (gr) 42,6 H.C. (gr) 107,0	Kcal: 849,1 Prot (gr) 90,5 Lip (gr) 54,0 H.C. (gr) 95,7	Kcal: 864,9 Prot (gr) 62,9 Lip (gr) 52,4 H.C. (gr) 74,9	

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



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.  
08850 - Gavà - Barcelona  
Tel. 93.638.87.03  
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es