

	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	
	Fideuà amb musclos i calamars	Arròs amb salsa de tomàquet	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, col i oli d'oliva)	
	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb amanida	
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	
	Kcal: 690,8 Prot (gr) 49,2 Lip (gr) 30,6 H.C. (gr) 94,2	Kcal: 743,7 Prot (gr) 18,7 Lip (gr) 46,0 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 564,5 Prot (gr) 33,9 Lip (gr) 31,8 H.C. (gr) 74,2	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
	Minestra de verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Espinacs amb patates	Pèsols amb patates
FESTA	Lluç al forn amb amanida	Bistec de vedella a la planxa	Truita de verdures amb amanida	Lluç al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 492,4 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 30,8 H.C. (gr) 59,3	Kcal: 516,6 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 14,4 H.C. (gr) 66,8	Kcal: 691,6 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 43,2 H.C. (gr) 76,6	Kcal: 633,0 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 36,0 H.C. (gr) 80,1
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de porro, carbassó i pastanaga	Espinacs amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Minestra de verdures	Pèsols amb patates
Bistec de vedella a la planxa amb amanida	Rap al forn amb verdures	Llom a la planxa amb carbassó a la planxa	Truita de verdures amb amanida	Lluç al forn amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 503,1 Prot (gr) 26,3 Lip (gr) 31,1 H.C. (gr) 66,2	Kcal: 585,5 Prot (gr) 46,0 Lip (gr) 13,8 H.C. (gr) 66,2	Kcal: 625,9 Prot (gr) 30,7 Lip (gr) 61,1 H.C. (gr) 81,0	Kcal: 614,9 Prot (gr) 24,6 Lip (gr) 37,9 H.C. (gr) 73,3	Kcal: 633,0 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 36,0 H.C. (gr) 80,1
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Espinacs amb patates	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Minestra de verdures		
Lluç al forn amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Llom a la planxa amb amanida		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic		
Kcal: 569,1 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 36,1 H.C. (gr) 62,6	Kcal: 546,6 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 32,3 H.C. (gr) 69,2	Kcal: 483,0 Prot (gr) 29,3 Lip (gr) 31,0 H.C. (gr) 58,7		
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES



ESCOLA
JOSÉ ECHEGARAY
MARTORELL

June 2022

DIETA

Sabies que... La col és una de les espècies més antigues cultivades i consumides a Europa? Té un valor energètic baix i una gran quantitat de fibra, vitamines i minerals. És recomanable per a totes les edats i se n'aprofita tot! Els troncs i les fulles externes es poden fer servir per fer brous o cremes.

Agora
Col·lectivitats

Ha superado la auditoría que estimula resultados
ISO 9001 CALIDAD

ENAC

Ha superado la auditoría que estimula resultados
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE

ENAC

Ha superado la auditoría que estimula resultados
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

ENAC

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