

ALIMENTANT

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Crema patata, pastanaga, coliflor (sense rostes)	Arròs amb verdures	Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)					
Croquetes de rostit amb enciam, blat de moro i olives verdes	Truita de pernil dolç amb enciam, tomàquet i olives verdes	Daus de pollastre al forn amb Patates fregides a daus	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Lluç a la biscaïna					
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada					
Kcal: 987,5 Prot (gr) 30,0 Lip (gr) 88,8 H.C. (gr) 128,2	Kcal: 386,3 Prot (gr) 10,9 Lip (gr) 57,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 1034,2 Prot (gr) 44,2 Lip (gr) 366,8 H.C. (gr) 110,3	Kcal: 681,7 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 69,5 H.C. (gr) 80,2	Kcal: 681,5 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 95,3					
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)					
Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Salmó al forn amb Tomàquet al forn	Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives verdes	Fricandó de vedella amb xampinyons					
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada					
Kcal: 618,8 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 66,6 H.C. (gr) 76,8	Kcal: 713,5 Prot (gr) 52,1 Lip (gr) 58,0 H.C. (gr) 72,0	Kcal: 647,5 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 62,3 H.C. (gr) 83,4	Kcal: 782,9 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 72,8 H.C. (gr) 114,4	Kcal: 480,7 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 58,2					
DILLUNS	24	Menú Sant Pau	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
Bròquil i patata amb oli d'oliva	Macarrons integrals a la napolitana	Arròs a la bolonyesa de seità (sofregit de ceba, tomàquet i seità)	Mongetes blanques i verdures	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)					
Estofat de gall dindi a la jardinera	Daus de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro	Palometa al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, blat de moro i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb carbassó arrebossat					
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada					
Kcal: 676,5 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 23,7 H.C. (gr) 74,1	Kcal: 592,8 Prot (gr) 42,5 Lip (gr) 73,5 H.C. (gr) 49,5	Kcal: 774,1 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 73,4 H.C. (gr) 105,6	Kcal: 572,6 Prot (gr) 21,7 Lip (gr) 53,1 H.C. (gr) 89,0	Kcal: 798,6 Prot (gr) 31,2 Lip (gr) 177,7 H.C. (gr) 114,9					
DILLUNS	31								
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva									
Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i blat de moro									
Fruita de temporada									
Kcal: 523,9 Prot (gr) 31,2 Lip (gr) 59,8 H.C. (gr) 70,1									

“Sabies que el bròquil posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròquil es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...”

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Collectivitats

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

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i oli d'oliva verge.
Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.
La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja.



Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb la dietista-nutricionista a nutricomcal@gmail.com.