

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 de pastanaga, col-i-flor, patata amb 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		<u>Daus de pollastre al forn / rodanxa de lluç arrebossada amb patates fregides a daus</u>		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: 415,3 Prot (gr) 12,9 Lip (gr) 58,3 H.C. (gr) 73,6		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		<u>Pernilets de pollastre rostits al forn / Hamburguesa a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro</u>		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: 833,8 Prot (gr) 62,1 Lip (gr) 71,6 H.C. (gr) 84,4		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		Aletes de pollastre adobades amb enciam, tomàquet i blat de moro		<u>Palometa al forn amb picada d'all i julivert / Botifarra a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes</u>		Carn magra de porc al forn amb enciam i pastanaga		Truita de tonyina 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: 847,9 Prot (gr) 45,4 Lip (gr) 96,2 H.C. (gr) 52,9		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: 898,4 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 189,0 H.C. (gr) 115,0	
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.