



DILLUNS

4

DIMARTS

5

REIS D'ORIENT

6

DIJOUS

7

DIVENDRES

8



DILLUNS

11

DIMARTS

12

DIMECRES

13

DIJOUS

14

DIVENDRES

15

Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat

Crema de patata, pastanaga, col-i-flor amb rostes

Arròs amb verdures

Patates amb pèsols i pastanaga

Llentilles estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)

Croquetes de rostit amb enciam, blat de moro i olives verdes

Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, tomàquet i olives verdes

Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives negres

Rotí de gall dindi amb xampinyons

Lluç a la biscaïna

Fruita de temporada

Làctic

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Kcal: 987,5 Prot (gr) 30,0  
Lip (gr) 88,8 H.C. (gr) 128,2Kcal: 883,9 Prot (gr) 59,8  
Lip (gr) 86,6 H.C. (gr) 74,6Kcal: 801,2 Prot (gr) 18,3  
Lip (gr) 73,0 H.C. (gr) 115,6Kcal: 728,6 Prot (gr) 31,4  
Lip (gr) 24,0 H.C. (gr) 92,0Kcal: 679,2 Prot (gr) 38,7  
Lip (gr) 15,1 H.C. (gr) 94,6

DILLUNS

18

DIMARTS

19

DIMECRES

20

DIJOUS

21

DIVENDRES

22

Arròs amb salsa de tomàquet

Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)

Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva

Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)

Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)

Pollastre rostit amb poma amb enciam, pastanaga i olives verdes

Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro

Bacallà amb salsa de pebrots

Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro

Estofat de vedella amb pastanaga

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Làctic

Fruita de temporada

Kcal: 1006,5 Prot (gr) 59,9  
Lip (gr) 85,3 H.C. (gr) 102,5Kcal: 660,8 Prot (gr) 40,1  
Lip (gr) 62,3 H.C. (gr) 83,4Kcal: 584,3 Prot (gr) 34,5  
Lip (gr) 14,5 H.C. (gr) 76,8Kcal: 807,1 Prot (gr) 40,7  
Lip (gr) 78,3 H.C. (gr) 84,7Kcal: 685,3 Prot (gr) 35,5  
Lip (gr) 24,7 H.C. (gr) 76,7

DILLUNS

25

DIMARTS

26

DIMECRES

27

DIJOUS

28

MENÚ ANIVERSARI

29

Col i patates

Llentilles estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)

Arròs a la bolonyesa de seità (sofregit de ceba, tomàquet i seità)

Patata i bròquil amb oli d'oliva

Macarrons integrals a la napolitana

Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro

Truita de tonyina amb carbassó arrebossat

Fogonero en salsa verda amb enciam, blat de moro i olives verdes

Carn magra de porc al forn amb enciam i pastanaga

Aletes de pollastre adobades amb enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Làctic

Kcal: 538,5 Prot (gr) 27,1  
Lip (gr) 65,6 H.C. (gr) 58,6Kcal: 937,4 Prot (gr) 36,0  
Lip (gr) 184,9 H.C. (gr) 129,5Kcal: 748,9 Prot (gr) 34,0  
Lip (gr) 65,0 H.C. (gr) 117,7Kcal: 630,0 Prot (gr) 35,4  
Lip (gr) 65,7 H.C. (gr) 67,0Kcal: 867,0 Prot (gr) 46,8  
Lip (gr) 97,6 H.C. (gr) 53,0

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.

La fruita del mes serà: taronja, mandarina, poma, pera i plàtan.

BASAL

Sabies que una de les fruites de Gener és el Kiwi? Procedeix de la Xina encara que es va desenvolupar a Nova Zelanda fa més de 100 anys. El Kiwi conté un enzim actidina que ens ajuda a digerir la proteïnes de l'alimentació.

**Agora**  
Collectivitats



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

**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoria Nutricional

Estem treballant conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.