

					7
					Arròs amb salsa de tomàquet
					Hamburguesa de verdures a la planxa amb enciam, pastanaga i olives negres
					Fruita de temporada
					Kcal: 579,9 Prot (gr) 11,9 Lip (gr) 60,9 H.C. (gr) 96,3
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6
	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)		Arròs amb verdures
	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Fricandó de vedella amb xampinyons		Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
	Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada
	Kcal: 506,7 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 65,8 H.C. (gr) 69,6		Kcal: 697,4 Prot (gr) 93,3 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 91,4		Kcal: 667,0 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 56,3 H.C. (gr) 94,9
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9
	Mongetes blanques i verdures		Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)		Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro
	Salsitxes a la planxa amb Tomàquet al forn		Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro
	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada
	Kcal: 739,8 Prot (gr) 38,4 Lip (gr) 57,4 H.C. (gr) 98,1		Kcal: 740,9 Prot (gr) 41,7 Lip (gr) 66,7 H.C. (gr) 94,4		Kcal: 740,9 Prot (gr) 41,7 Lip (gr) 66,7 H.C. (gr) 94,4
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13
					Macarrons integrals a la napolitana
					Llibret de gall dindi amb enciam, pastanaga i blat de moro
					Làctic
					Kcal: 763,5 Prot (gr) 21,6 Lip (gr) 89,9 H.C. (gr) 66,0
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16
	Patata, pèsols i ou dur		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Patata, pèsols i ou dur
	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes		Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos)		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes
	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada
	Kcal: 684,3 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 73,6 H.C. (gr) 76,9		Kcal: 818,6 Prot (gr) 55,0 Lip (gr) 16,6 H.C. (gr) 97,8		Kcal: 684,3 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 73,6 H.C. (gr) 76,9
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20
	Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)		Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)		Bròquil i patata amb oli d'oliva
	Estofat de gall dindi amb pastanaga baby		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro		Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet
	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada
	Kcal: 838,6 Prot (gr) 44,4 Lip (gr) 26,4 H.C. (gr) 105,3		Kcal: 492,0 Prot (gr) 21,0 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 50,0		Kcal: 899,4 Prot (gr) 32,3 Lip (gr) 42,6 H.C. (gr) 96,7
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23
	Mongetes blanques i verdures		Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Mongetes blanques i verdures
	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Daus de pollastre al forn amb Patates fregides a daus		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes
	Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada
	Kcal: 684,3 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 64,2 H.C. (gr) 89,6		Kcal: 1125,6 Prot (gr) 52,7 Lip (gr) 370,6 H.C. (gr) 114,3		Kcal: 684,3 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 64,2 H.C. (gr) 89,6
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, cansalada i oli d'oliva)		Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)
	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Rotí de gall dindi amb xampinyons		Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro
	Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada
	Kcal: 687,2 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 70,5 H.C. (gr) 90,5		Kcal: 651,3 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 19,6 H.C. (gr) 85,9		Kcal: 639,7 Prot (gr) 95,1 Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 81,3
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30
	Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa		Arròs amb salsa de tomàquet
	Bacallà al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes		Llom amb salsa		Bacallà al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes
	Làctic		Fruita de temporada		Làctic
	Kcal: 786,7 Prot (gr) 50,9 Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 97,0		Kcal: 534,5 Prot (gr) 36,1 Lip (gr) 11,5 H.C. (gr) 78,2		Kcal: 786,7 Prot (gr) 50,9 Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 97,0

Octubre 2021

BASAL LLAR

La Nou és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Collectivitats



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.

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.