

	DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7						
A L I M E N T A N T E L P R E S E N T	DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14						
	Crema de llegums amb crostons de pa		Amanida grega		Pastís de patates amb verdures gratinat		Arròs caldós de verdures amb toc de cúrcuma		Sopa minestrone							
	Peix blanc en salsa verda		Canelons casolans de tonyina amb beixamel i formatge gratinat		Peix blanc amb samfaina de verdures		Carn blanca a l'allet i enciam amb olives		Remenat d'ous amb allets tendres i espàrrecs verds i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro							
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt							
	Kcal:	987,5	Prot (gr)	30,0	Kcal:	415,3	Prot (gr)	12,9	Kcal:	681,7	Prot (gr)	35,4	Kcal:	681,5	Prot (gr)	40,9
	Lip (gr)	88,8	H.C. (gr)	128,2	Lip (gr)	58,3	H.C. (gr)	73,6	Lip (gr)	69,5	H.C. (gr)	80,2	Lip (gr)	14,2	H.C. (gr)	95,3
	DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21						
	Pèsols ofegats		Arròs tres delícies (pastanaga, blat de morro i mongeta verda)		Albergínia farcida de verdure si gratinada		Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva		Amanida caprese							
	Paix blau al papillote amb llit de carbassó i pastanaga		Tires de gall dindi a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga		Truita de formatge amb pebrots escalivats		Hamburguesa completa de lleties amb enciam, tomàquet i cogombre		Peix arrebossat casolà amb tomàquets amanits							
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt							
Kcal:	618,8	Prot (gr)	28,8	Kcal:	713,5	Prot (gr)	52,1	Kcal:	782,9	Prot (gr)	17,3	Kcal:	480,7	Prot (gr)	28,0	
Lip (gr)	66,6	H.C. (gr)	76,8	Lip (gr)	58,0	H.C. (gr)	72,0	Lip (gr)	72,8	H.C. (gr)	114,4	Lip (gr)	13,7	H.C. (gr)	58,2	
		24		25		26		27	DIVENDRES	28						
Risotto de bolets		PLAT ÚNIC		Crema de pastanaga i carbassa		Amanida verda		Hummus de cigrons i alvocat amb crudites								
Peix blanc a la planxa amb mix d'enciams		Cous-cous saltejat amb bolonyesa i verdures		Llom al forn amb llit de patata panadera		Wrap integral amb enciam, tomàquet i tiretes de carn blanca		Ous durs amb beixamel i amandia								
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada								
Kcal:	676,5	Prot (gr)	41,1	Kcal:	898,4	Prot (gr)	32,7	Kcal:	572,6	Prot (gr)	21,7	Kcal:	847,9	Prot (gr)	45,4	
Lip (gr)	23,7	H.C. (gr)	74,1	Lip (gr)	189,0	H.C. (gr)	115,0	Lip (gr)	53,1	H.C. (gr)	89,0	Lip (gr)	96,2	H.C. (gr)	52,9	
DILLUNS	31															
Sopa de verdures amb arròs																
Tires de pollastre arrebossat casolà amb tomàquet provençal																
Fruita de temporada/logurt																
Kcal:	523,9	Prot (gr)	31,2													
Lip (gr)	59,8	H.C. (gr)	70,1													

Gener 2022

Proposta de sopars

“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



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es