

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Sopa de brou amb pasta fina		Coliflor amb patata		Pèsols saltats amb pernil		Crema de carbassó amb rostes de pa		Arròs amb tomàquet	
Gall d'indi al forn amb salseta de porro i daus de pastanaga		Ous farcits amb tomàquet i barreja d'enciams		Peix blau a la planxa amb all i julivert i carbassó		Peix blanc a la "papillote" amb verdures		Tires de pollastre amb toc teriyaki i tomàquet amanit	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Cigrons ofegats		Arròs tres delícies		Vichyssoise		Sopa minestrone amb galets		Gnocchis amb salsa suau de boletus	
Peix blau a la provençal amb guacamole casolà i bastonets de pastanaga		Truita de formatge amb amanida verda		Crestes de tonyina amb amanida		Hamburguesa vegetal amb escalivada		Pollastre a la planxa amb amanida caprese	
Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Crema de llegums amb verdura		Sopa de brou amb arròs		Espinacs amb patata al vapor		PLAT ÚNIC		Wok d'espaguetis saltats amb verdures i toc de salsa de soja	
Remenat d'ou amb ceba tendra i gambes i amanida		Peix blau a la planxa amb daus de pastanaga i carbassó		Croquetes variades amb amanida verda		Patates al forn farcides de verdures, carn picada de pollastre o gall d'indi i formatge amb amanida verda		Peix blanc a la planxa amb hummus i crudités de verdures	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	MENÚ ANIVERSARI	
Cous-Cous amb verdures		Crema de carbassa i moniato i rostes de pa		Llenties saltades amb all i julivert		Arròs saltat amb verdures		Crema casolana de patata	
Peix blanc a la toscana amb verdures		Truita francesa amb amanida caprese		Peix blau al forn amb salseta de verdures		Gall d'indi a l'allet amb tomàquet amanit		Pollastre a la planxa amb carbassó	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Sopa de brou amb pasta		Arròs amb xampinyons							
Truita de carbassó amb amanida verda		Peix blanc a la toscana amb verdures							
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt							

ALIMENTANT EL FUTUR

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.
 Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.
 La fruita de març serà: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.

Proposta de sopars

març 2020

Els espinacs són una font important de vitamines com Vitamina C, vitamina E i Àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el Magnesi, Potassi, Fòsfor i Ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja .



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

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.

