

	DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
ALIMENTANT	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		Daus de pollastre al forn amb Patates fregides a daus		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		Pernillets de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		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	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	Menú aniversari 28		
Bròquil i patata amb oli d'oliva		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Arròs a la bolonyesa de seità (sofregit de ceba, tomàquet i seità)		Mongetes blanques i verdures		Macarrons integrals a la napolitana		
Estofat de gall dindi a la jardinera		Truita de tonyina amb carbassó arrebossat		Palometa al forn amb picada d'all i julivert 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: 676,5 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 23,7 H.C. (gr) 74,1		Kcal: 898,4 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 189,0 H.C. (gr) 115,0		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: 847,9 Prot (gr) 45,4 Lip (gr) 96,2 H.C. (gr) 52,9		
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										

Gener 2022

BASAL

“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



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.



Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb la dietista-nutricionista a nutricomcal@gmail.com.