

DILLUNS		3	DIMARTS		4	DIMECRES		5	DIJOUS		6	DIVENDRES		7					
DILLUNS		10	DIMARTS		11	DIMECRES		12	DIJOUS		13	DIVENDRES		14					
Minestra de verdures			Crema de patata, pastanaga i col-i-flor (sense formatge ni crostonets de pa)			Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva			Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva			Col i patates							
Palpis de gall dindi a la planxa amb carxofes saltades			Truita francesa amb Verdura saltada			Daus de pollastre al forn amb patata al caliu			Pit de gall dindi a la planxa amb xampinyons saltats			Lluç al forn amb Tomàquet al forn							
Fruita de temporada			Fruita de temporada			Làctic			Fruita de temporada			Fruita de temporada							
Kcal:	607,0	Prot (gr)	39,6	Kcal:	594,1	Prot (gr)	21,2	Kcal:	639,7	Prot (gr)	43,1	Kcal:	694,5	Prot (gr)	36,9	Kcal:	515,0	Prot (gr)	30,9
Lip (gr)	66,2	H.C. (gr)	59,3	Lip (gr)	172,9	H.C. (gr)	73,4	Lip (gr)	132,7	H.C. (gr)	86,6	Lip (gr)	82,2	H.C. (gr)	81,7	Lip (gr)	49,2	H.C. (gr)	67,1
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 de verdura			Crema de patata i pastanaga (no ceba ni formatge)			Bròquil i patata amb oli d'oliva							
Salsitxes de pollastre a la planxa amb albergínia al forn			Pit de gall dindi a la planxa amb Tomàquet al forn			Pernillets de pollastre rostida al forn amb pebrot al forn			Truita francesa amb Coliflor al forn			Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats							
Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Làctic			Fruita de temporada							
Kcal:	461,0	Prot (gr)	11,2	Kcal:	512,9	Prot (gr)	32,3	Kcal:	820,2	Prot (gr)	89,1	Kcal:	534,8	Prot (gr)	23,2	Kcal:	619,4	Prot (gr)	39,3
Lip (gr)	21,5	H.C. (gr)	70,3	Lip (gr)	45,5	H.C. (gr)	72,0	Lip (gr)	136,1	H.C. (gr)	83,5	Lip (gr)	47,5	H.C. (gr)	83,9	Lip (gr)	78,6	H.C. (gr)	71,6
DILLUNS		24	DIMARTS		25	DIMECRES		26	DIJOUS		27	DIVENDRES		28					
Bròquil i patata amb oli d'oliva			Saltat de verdures, quinoa i fesols			Pèsols saltats amb ceba			Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva			Espinacs amb patates							
Pit de gall dindi a la planxa amb carxofes saltades			Truita francesa amb carbassó al forn			Palometa al forn amb Verdura saltada			Lluç al forn amb pebrot al forn			Pit de pollastre a la planxa amb patata al caliu							
Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Làctic							
Kcal:	565,7	Prot (gr)	36,7	Kcal:	471,0	Prot (gr)	20,8	Kcal:	773,6	Prot (gr)	46,9	Kcal:	574,4	Prot (gr)	31,3	Kcal:	669,5	Prot (gr)	38,2
Lip (gr)	59,0	H.C. (gr)	68,6	Lip (gr)	58,1	H.C. (gr)	58,9	Lip (gr)	183,5	H.C. (gr)	68,0	Lip (gr)	121,2	H.C. (gr)	69,5	Lip (gr)	138,5	H.C. (gr)	83,6
DILLUNS		31																	
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva																			
Lluç al forn amb carbassó al forn																			
Fruita de temporada																			
Kcal:	512,5	Prot (gr)	31,6																
Lip (gr)	51,8	H.C. (gr)	73,1																

Gener 2022

ADULT DIETA

“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



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.