ALIMENTANT EL PRESENT

Gener 2022

NO CARN

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Espirals a 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)
Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, blat de moro i olives verdes	Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Abadejo al forn amb Patates fregides a daus	Ous amb ceba i tomàquet 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: 836,1 Prot (gr) 33,2 Lip (gr) 79,3 H.C. (gr) 108,2	Kcal: 530,5 Prot (gr) 23,2 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 75,0	Kcal: 975,0 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 361,4 H.C. (gr) 110,3	Kcal: 752,4 Prot (gr) 27,2 Lip (gr) 77,1 H.C. (gr) 87,8	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 de verdura amb estrelletes (brou casolà de verdures amb estrelletes)	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)
Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro	Salmó al forn amb Tomàquet al forn	Filet de limanda arrebossada amb enciam, pastanaga i blat de moro	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives verdes	Ous en salsa amb xaminyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 582,8 Prot (gr) 18,2 Lip (gr) 67,8 H.C. (gr) 75,5	Kcal: 713,5 Prot (gr) 52,1 Lip (gr) 58,0 H.C. (gr) 72,0	Kcal: 652,7 Prot (gr) 29,4 Lip (gr) 62,9 H.C. (gr) 90,7	Kcal: 782,9 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 72,8 H.C. (gr) 114,4	Kcal: 440,6 Prot (gr) 21,8 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 56,1

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
Ous cuits a la jardinera (pèsols, pastanaga i patata)	Truita de tonyina amb carbassó arrebossat	Palometa al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, blat de moro i olives verdes	Lluç al forn amb enciam i pastanaga	Abadejo enfarinat amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 618,1 Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 21,5 H.C. (gr) 78,7	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: 675,7 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 55,6 H.C. (gr) 89,6	Kcal: 594,3 Prot (gr) 27,4 Lip (gr) 73,2 H.C. (gr) 56,8

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

"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

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.

Agora Col·lectivitats
Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 – Gavà – Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es /www.agoracatering.es

Sant Rafael