

	DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7									
A L I M E N T A N T	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)										
	Figuretes de peix amb enciam, blat de moro i olives verdes		Truita francesa 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:	923,1	Prot (gr)	27,5	Kcal:	530,5	Prot (gr)	23,2	Kcal:	1034,2	Prot (gr)	44,2	Kcal:	681,7	Prot (gr)	35,4	Kcal:	681,5	Prot (gr)
Lip (gr)	83,4	H.C. (gr)	125,8	Lip (gr)	63,3	H.C. (gr)	75,0	Lip (gr)	366,8	H.C. (gr)	110,3	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										
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)											
Salsitxes de pollastre 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:	502,5	Prot (gr)	11,9	Kcal:	713,5	Prot (gr)	52,1	Kcal:	758,9	Prot (gr)	56,0	Kcal:	782,9	Prot (gr)	17,3	Kcal:	480,7	Prot (gr)	28,0
Lip (gr)	63,0	H.C. (gr)	72,6	Lip (gr)	58,0	H.C. (gr)	72,0	Lip (gr)	66,3	H.C. (gr)	83,0	Lip (gr)	72,8	H.C. (gr)	114,4	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 jardineria		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		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	Kcal:	898,4	Prot (gr)	32,7	Kcal:	774,1	Prot (gr)	36,8	Kcal:	675,7	Prot (gr)	41,1	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)	73,4	H.C. (gr)	105,6	Lip (gr)	55,6	H.C. (gr)	89,6	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

NO PORC

“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.