



Novembre 2021

ADULT DIETA

Sabies que l'alvocat ja era consumit pels asteques? És una fruita peculiar pel seu baix contingut en aigua i el seu alt contingut en greixos. Així i tot, són greixos saludables, amb un elevat contingut en Omega-9. També aporta Vitamina E, C y Potassi



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

FESTIU	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
		Mongeta verda saltada ceba i all		Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva		Pèsols saltats amb ceba		Espinacs saltats	
		Truita francesa amb Verdura saltada		Magre a la planxa amb Brócoli i pastanaga al vapor		Daus de pollastre al forn amb patata al caliu		Salmó al forn amb Tomàquet al forn	
		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
		Kcal: 614,1 Prot (gr) 21,6 Lip (gr) 177,8 H.C. (gr) 64,2		Kcal: 507,3 Prot (gr) 33,4 Lip (gr) 54,7 H.C. (gr) 69,4		Kcal: 698,9 Prot (gr) 49,9 Lip (gr) 138,3 H.C. (gr) 83,3		Kcal: 683,8 Prot (gr) 53,4 Lip (gr) 62,5 H.C. (gr) 50,6	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Col i patates		Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata)		Coliflor i patates	
		Lluç al forn amb carbassó al forn		Cuixa de pollastre rostida al forn amb Verdura saltada		Abadejo al forn amb Carxofes saltades		Palpis de gall dindi a la planxa amb pebrot al forn	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
		Kcal: 512,5 Prot (gr) 31,6 Lip (gr) 51,8 H.C. (gr) 73,1		Kcal: 977,4 Prot (gr) 57,8 Lip (gr) 201,3 H.C. (gr) 69,4		Kcal: 543,0 Prot (gr) 25,9 Lip (gr) 73,7 H.C. (gr) 76,9		Kcal: 513,6 Prot (gr) 30,7 Lip (gr) 17,4 H.C. (gr) 70,3	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
		Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva		Sopa de verdura		Crema de pastanaga i patata amb rostes de pa		Col i patates	
		Pit de gall dindi a la planxa amb Coliflor al forn		Bistec de vedella a la planxa amb pebrot al forn		Lluç al forn amb albergínia al forn		Truita francesa amb carbassó al forn	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
		Kcal: 506,2 Prot (gr) 33,3 Lip (gr) 46,4 H.C. (gr) 68,4		Kcal: 682,8 Prot (gr) 70,7 Lip (gr) 128,2 H.C. (gr) 84,4		Kcal: 544,3 Prot (gr) 31,6 Lip (gr) 18,2 H.C. (gr) 82,7		Kcal: 503,6 Prot (gr) 21,6 Lip (gr) 57,6 H.C. (gr) 68,4	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	MENÚ ANIVERSARI	26
		Crema de verdures de temporada i crostonets de pa		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Cigrons amb espinacs		Sopa de verdura	
		Pit de pollastre a la planxa amb Samfaina		Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats		Palometa al forn amb Verdura saltada		Truita francesa amb pebrot al forn	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
		Kcal: 560,8 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 107,3 H.C. (gr) 68,4		Kcal: 698,1 Prot (gr) 38,5 Lip (gr) 83,1 H.C. (gr) 80,7		Kcal: 691,6 Prot (gr) 42,7 Lip (gr) 180,0 H.C. (gr) 57,3		Kcal: 622,0 Prot (gr) 56,9 Lip (gr) 128,0 H.C. (gr) 84,0	
DILLUNS	29	FESTIU	30						
		Bròquil i patata amb oli d'oliva							
		Truita francesa amb Tomàquet al forn							
		Fruita de temporada							
		Kcal: 653,7 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 57,9 H.C. (gr) 80,5							

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.