



Octubre 2021

BASAL LLAR

La Nou és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.

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

				DIVENDRES				7	
				Arròs amb salsa de tomàquet					
				Hamburguesa de verdures a la planxa amb enciam, pastanaga i olives negres					
				Fruita de temporada					
				Kcal:	579,9	Prot (gr)	11,9		
				Lip (gr)	60,9	H.C. (gr)	96,3		
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)		Arròs amb verdures		Mongetes blanques i verdures		Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Fricandó de vedella amb xampinyons		Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Salsitxes a la planxa amb Tomàquet al forn		Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal:	506,7	Prot (gr)	21,4	Kcal:	697,4	Prot (gr)	93,3	Kcal:	740,9
Lip (gr)	65,8	H.C. (gr)	69,6	Lip (gr)	27,3	H.C. (gr)	91,4	Lip (gr)	66,7
Kcal:	667,0	Prot (gr)	32,0	Kcal:	739,8	Prot (gr)	38,4	Kcal:	740,9
Lip (gr)	56,3	H.C. (gr)	94,9	Lip (gr)	57,4	H.C. (gr)	98,1	Lip (gr)	66,7
FESTIU	11	FESTIU	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
				Macarrons integrals a la napolitana		Patata, pèsols i ou dur		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	
				Llibret de gall dindi amb enciam, pastanaga i blat de moro		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes		Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i múscols)	
				Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
				Kcal:	763,5	Prot (gr)	21,6	Kcal:	818,6
				Lip (gr)	89,9	H.C. (gr)	66,0	Lip (gr)	16,6
Kcal:	684,3	Prot (gr)	38,0	Kcal:	684,3	Prot (gr)	38,0	Kcal:	818,6
Lip (gr)	73,6	H.C. (gr)	76,9	Lip (gr)	73,6	H.C. (gr)	76,9	Lip (gr)	16,6
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	MENÚ ANIVERSARI	22
Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons)		Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Mongetes blanques i verdures		Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Estofat de gall dindi amb pastanaga baby		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro		Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Daus de pollastre al forn amb Patates fregides a daus	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal:	838,6	Prot (gr)	44,4	Kcal:	899,4	Prot (gr)	32,3	Kcal:	1125,6
Lip (gr)	26,4	H.C. (gr)	105,3	Lip (gr)	42,6	H.C. (gr)	96,7	Lip (gr)	370,6
Kcal:	684,3	Prot (gr)	41,1	Kcal:	899,4	Prot (gr)	32,3	Kcal:	1125,6
Lip (gr)	64,2	H.C. (gr)	89,6	Lip (gr)	42,6	H.C. (gr)	96,7	Lip (gr)	370,6
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	Menú Castanyada	29
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, cansalada i oli d'oliva)		Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)		Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa	
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Rotí de gall dindi amb xampinyons		Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Bacallà al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes		Llom amb salsa	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	687,2	Prot (gr)	34,6	Kcal:	639,7	Prot (gr)	95,1	Kcal:	534,5
Lip (gr)	70,5	H.C. (gr)	90,5	Lip (gr)	71,4	H.C. (gr)	81,3	Lip (gr)	11,5
Kcal:	786,7	Prot (gr)	50,9	Kcal:	639,7	Prot (gr)	95,1	Kcal:	534,5
Lip (gr)	70,3	H.C. (gr)	97,0	Lip (gr)	71,4	H.C. (gr)	81,3	Lip (gr)	11,5

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.