



Octubre 2021

ADULT DIETA

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	
				Bledes amb patates					
				Hamburguesa de verdures a la planxa amb Carxofes saltades					
				Fruita de temporada					
				Kcal:	425,8	Prot (gr)	12,7		
				Lip (gr)	16,8	H.C. (gr)	75,9		
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOURS	7	DIVENDRES	8
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Sopa de verdura		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espinacs catalana		Crema de porros	
Truita francesa amb Samfaina		Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats		Lluç al forn amb carbassó al forn		Palometa al forn amb Tomàquet al forn		Cuixa de pollastre rostida al forn amb Pastanaga baby	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal:	549,5	Prot (gr)	21,7	Kcal:	633,7	Prot (gr)	72,0	Kcal:	661,0
Lip (gr)	108,6	H.C. (gr)	73,0	Lip (gr)	79,2	H.C. (gr)	84,5	Lip (gr)	54,6
				Kcal:	678,6	Prot (gr)	42,2	Kcal:	957,3
				Lip (gr)	63,0	H.C. (gr)	80,0	Lip (gr)	115,9
									57,7
									74,4
FESTIU	11	FESTIU	12	DIMECRES	13	DIJOURS	14	DIVENDRES	15
				Carbassó, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva		Patata, pèsols i ou dur		Col i patates	
				Pit de gall dindi a la planxa amb pebrot al forn		Pit de pollastre a la planxa amb Tomàquet al forn		Palometa al forn amb Verdura saltada	
				Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
				Kcal:	574,2	Prot (gr)	31,3	Kcal:	738,4
				Lip (gr)	120,7	H.C. (gr)	67,5	Lip (gr)	183,0
									40,2
									68,4
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOURS	21	MENÚ ANIVERSARI	22
Crema de patata i pastanaga (no ceba ni formatge)		Cigrons amb espinacs		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espinacs amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva	
Pit de gall dindi a la planxa amb pebrot al forn		Truita francesa amb albergínia al forn		Conill al forn amb tomàquet i ceba		Lluç al forn amb Coliflor al forn		Cuixa de pollastre rostida al forn amb Ceba i pebrot al forn	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal:	635,4	Prot (gr)	32,1	Kcal:	617,6	Prot (gr)	21,4	Kcal:	1086,3
Lip (gr)	121,6	H.C. (gr)	82,9	Lip (gr)	25,0	H.C. (gr)	77,6	Lip (gr)	160,4
									69,0
									79,3
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOURS	28	Menú Castanyada	29
Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva		Col i patates		Sopa de verdura		Coliflor al vapor amb pastanaga		Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa	
Truita francesa amb Tomàquet al forn		Pit de gall dindi a la planxa amb xampinyons saltats		Cuixa de pollastre rostida al forn amb Verdura saltada		Bacallà al forn amb albergínia al forn		Llom al forn amb Carxofes saltades	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	480,2	Prot (gr)	22,1	Kcal:	1026,5	Prot (gr)	93,5	Kcal:	397,1
Lip (gr)	46,8	H.C. (gr)	72,4	Lip (gr)	202,3	H.C. (gr)	87,3	Lip (gr)	14,6
									11,3
									73,2

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.