



Octubre 2021

NO CARN

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	DIJOURS	7	DIVENDRES	8
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Sopa de verdura		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		Ous en salsa amb xaminyons		Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Palometa al forn amb Tomàquet al forn		Truita de formatge 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:	587,3	Prot (gr)	59,3	Kcal:	667,0
Lip (gr)	65,8	H.C. (gr)	69,6	Lip (gr)	18,4	H.C. (gr)	88,8	Lip (gr)	56,3
Kcal:	766,1	Prot (gr)	51,5	Kcal:	766,1	Prot (gr)	51,5	Kcal:	807,4
Lip (gr)	56,4	H.C. (gr)	93,8	Lip (gr)	56,4	H.C. (gr)	93,8	Lip (gr)	75,6
Kcal:	807,4	Prot (gr)	32,7	Kcal:	807,4	Prot (gr)	32,7	Kcal:	807,4
Lip (gr)	75,6	H.C. (gr)	95,9	Lip (gr)	75,6	H.C. (gr)	95,9	Lip (gr)	75,6
FESTIU	11	FESTIU	12	DIMECRES	13	DIJOURS	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)	
				Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, pastanaga i blat de moro		Abadejo al forn amb enciam, tomàquet i olives verdes		Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i múscols)	
				Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
				Kcal:	594,5	Prot (gr)	24,0	Kcal:	691,8
				Lip (gr)	73,5	H.C. (gr)	57,4	Lip (gr)	73,0
				Kcal:	691,8	Prot (gr)	35,5	Kcal:	818,6
				Lip (gr)	73,5	H.C. (gr)	57,4	Lip (gr)	16,6
				Kcal:	691,8	Prot (gr)	35,5	Kcal:	818,6
				Lip (gr)	73,5	H.C. (gr)	57,4	Lip (gr)	16,6
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOURS	21	MENÚ ANIVERSARI	22
Arròs amb 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	
Fogoner al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives verdes		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro		Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Dauets de bacallà arrebossats amb patates fregides	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal:	710,0	Prot (gr)	33,8	Kcal:	771,7	Prot (gr)	133,5	Kcal:	1258,7
Lip (gr)	63,0	H.C. (gr)	105,0	Lip (gr)	30,8	H.C. (gr)	91,4	Lip (gr)	419,5
Kcal:	710,0	Prot (gr)	33,8	Kcal:	771,7	Prot (gr)	133,5	Kcal:	1258,7
Lip (gr)	63,0	H.C. (gr)	105,0	Lip (gr)	30,8	H.C. (gr)	91,4	Lip (gr)	419,5
Kcal:	710,0	Prot (gr)	33,8	Kcal:	771,7	Prot (gr)	133,5	Kcal:	1258,7
Lip (gr)	63,0	H.C. (gr)	105,0	Lip (gr)	30,8	H.C. (gr)	91,4	Lip (gr)	419,5
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOURS	28	Menú Castanyada	29
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Trinxat de la Cerdanya sense bacó		Sopa de verdura		Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa	
Truita de tonyina amb enciam, blat de moro i olives verdes		Ous en salsa amb xaminyons		Abadejo al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Bacallà al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	617,1	Prot (gr)	23,7	Kcal:	582,2	Prot (gr)	64,9	Kcal:	786,7
Lip (gr)	68,3	H.C. (gr)	89,0	Lip (gr)	62,1	H.C. (gr)	80,8	Lip (gr)	70,3
Kcal:	617,1	Prot (gr)	23,7	Kcal:	582,2	Prot (gr)	64,9	Kcal:	786,7
Lip (gr)	68,3	H.C. (gr)	89,0	Lip (gr)	62,1	H.C. (gr)	80,8	Lip (gr)	70,3
Kcal:	617,1	Prot (gr)	23,7	Kcal:	582,2	Prot (gr)	64,9	Kcal:	786,7
Lip (gr)	68,3	H.C. (gr)	89,0	Lip (gr)	62,1	H.C. (gr)	80,8	Lip (gr)	70,3
Kcal:	608,4	Prot (gr)	24,5	Kcal:	608,4	Prot (gr)	24,5	Kcal:	608,4
Lip (gr)	71,0	H.C. (gr)	75,9	Lip (gr)	71,0	H.C. (gr)	75,9	Lip (gr)	71,0

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.