



				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		Fricandó de vedella amb xampinyons		Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Salsitxes de pollastre a la planxa amb Tomàquet al forn		Cuixa de pollastre rostida 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:	627,4	Prot (gr)	65,6	Kcal:	667,0	Prot (gr)	32,0	Kcal:	623,5	Prot (gr)	21,5	Kcal:	1082,3	Prot (gr)	67,3
Lip (gr)	65,8	H.C. (gr)	69,6	Lip (gr)	18,6	H.C. (gr)	90,9	Lip (gr)	56,3	H.C. (gr)	94,9	Lip (gr)	53,9	H.C. (gr)	93,8	Lip (gr)	91,0	H.C. (gr)	95,4
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)											
				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:	684,3	Prot (gr)	38,0	Kcal:	818,6	Prot (gr)	55,0				
				Lip (gr)	89,9	H.C. (gr)	66,0	Lip (gr)	73,6	H.C. (gr)	76,9	Lip (gr)	16,6	H.C. (gr)	97,8				
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 a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat											
Estofat de gall dindi amb pastanaga baby 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		Aletes de pollastre adobades amb patates fregides											
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic											
Kcal:	880,6	Prot (gr)	41,6	Kcal:	492,0	Prot (gr)	21,0	Kcal:	771,7	Prot (gr)	133,5	Kcal:	684,3	Prot (gr)	41,1	Kcal:	1421,4	Prot (gr)	56,4
Lip (gr)	74,8	H.C. (gr)	111,1	Lip (gr)	69,1	H.C. (gr)	50,0	Lip (gr)	30,8	H.C. (gr)	91,4	Lip (gr)	64,2	H.C. (gr)	89,6	Lip (gr)	433,9	H.C. (gr)	121,1
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		Rotí de gall dindi amb xampinyons		Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes 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:	583,6	Prot (gr)	28,1	Kcal:	882,0	Prot (gr)	93,6	Kcal:	786,7	Prot (gr)	50,9	Kcal:	608,4	Prot (gr)	24,5
Lip (gr)	68,3	H.C. (gr)	89,0	Lip (gr)	14,5	H.C. (gr)	83,4	Lip (gr)	82,7	H.C. (gr)	83,6	Lip (gr)	70,3	H.C. (gr)	97,0	Lip (gr)	71,0	H.C. (gr)	75,9

Octubre 2021

NO PORC

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

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.