ALIMENTANT EL PRESENT

Novembre 2021

Proposta de sopars

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

FESTIU 1	2	3	4	5
	Crema de llegums amb verdures de temporada	Sopa d'au amb pasta	Tricolor de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Arròs amb tomàquet
	Seitons a la planxa amb amanida	Truita francesa amb xampinyons a l'allet	Bunyols de bacallà amb amanida	Gall dindi a la planxa amb llavors de sèssam i tomàquet amanit
	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
	Kcal: 779,8 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 24,8 H.C. (gr) 98,2	Kcal: 639,7 Prot (gr) 45,2 Lip (gr) 52,7 H.C. (gr) 88,5	Kcal: 770,6 Prot (gr) 30,6 Lip (gr) 71,8 H.C. (gr) 97,9	Kcal: 856,1 Prot (gr) 31,6 Lip (gr) 27,0 H.C. (gr) 120,9
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Bròquil amb patata al vapor	Pèsols ofegats	Quinoa saltejada amb verdures	Crema de carbassó
Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida verda	Lluç a la provençal amb amanida caprese	Tires de pollastre a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga	Salmó al forn amb llit de verdures	Hamburguesa de llenties i arròs amb boniato fregit a daus
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 589,8 Prot (gr) 23,0 Lip (gr) 67,1 H.C. (gr) 77,2	Kcal: 998,0 Prot (gr) 69,7 Lip (gr) 112,6 H.C. (gr) 78,7	Kcal: 898,4 Prot (gr) 34,5 Lip (gr) 81,6 H.C. (gr) 102,3	Kcal: 878,3 Prot (gr) 30,9 Lip (gr) 236,2 H.C. (gr) 99,8	Kcal: 842,8 Prot (gr) 44,7 Lip (gr) 28,7 H.C. (gr) 99,7
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Hummus amb bastonets de pastanaga	Vichyssoise	Sopa minestrone	Mongeta tendra amb patata	Arròs saltat amb xampinyons
Palometa adobada amb tomàquet amanit	Truita de carbassó amb amanida verda	Wok de gall dindi amb verdures i toc de salsa de soja	Bacallà amb samfaina	Broquetes de porc amb verdures i amanida verda
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 616,0 Prot (gr) 36,7 Lip (gr) 72,6 H.C. (gr) 66,9	Kcal: 941,0 Prot (gr) 90,1 Lip (gr) 48,3 H.C. (gr) 109,3	Kcal: 797,7 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 69,4 H.C. (gr) 101,8	Kcal: 1134,4 Prot (gr) 65,1 Lip (gr) 196,0 H.C. (gr) 124,5	Kcal: 795,6 Prot (gr) 43,6 Lip (gr) 59,8 H.C. (gr) 105,6
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Pèsols a l'allet	Arròs saltat amb verdures de temporada	Crema de carbassa	Sopa de peix amb pasta	Graten de patata, pastanaga, carbassa i ceba
Lluç a l'allet amb cherrys amanits	Pastís de verdures amb amanida verda	Bistec a la planxa amb amanida verda	Pollastre a la napolitana	Verat a la Viscaïna
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 517,5 Prot (gr) 36,5 Lip (gr) 63,9 H.C. (gr) 71,1	Kcal: 747,0 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 98,8	Kcal: 517,5 Prot (gr) 30,6 Lip (gr) 57,1 H.C. (gr) 58,8	Kcal: 691,8 Prot (gr) 32,1 Lip (gr) 22,5 H.C. (gr) 87,1	Kcal: 1194,8 Prot (gr) 29,7 Lip (gr) 482,2 H.C. (gr) 92,8
29	30			
Arròs caldós de pastanaga	Amanida de rúcula, cononges, burrata i cherrys amb orenga			
Llom a la planxa amb amanida verda	Remenat d'alls tendres i gambetes amb pa torrat de llavors			
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt			
Kcal: 799,9 Prot (gr) 38,8 Lip (gr) 68,9 H.C. (gr) 107,7	Kcal: 1016,3 Prot (gr) 105,7 Lip (gr) 87,9 H.C. (gr) 110,6			

Agora Col·lectivitats

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

CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional

Estem treballant conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.