ALIMENTANT EL PRESENT

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Bledes amb patates	Col i patates	Minestra de verdures	Espinacs amb patates	Crema de patata i pastanaga (sense rostes de pa)
Salmó a la planxa amb xampinyons saltats	Truita francesa amb tomàquet al forn	Lluç al forn amb Carxofes saltades	Cuixa de pollastre rostida al forn amb pebrot al forn	Daus de gall dindi al forn amb albergína al forn
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 662,5 Prot (gr) 34,2 Lip (gr) 81,7 H.C. (gr) 79,6	Kcal: 597,1 Prot (gr) 23,4 Lip (gr) 62,8 H.C. (gr) 64,2	Kcal: 472,6 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 23,0 H.C. (gr) 56,6	Kcal: 998,9 Prot (gr) 61,7 Lip (gr) 155,7 H.C. (gr) 64,9	Kcal: 601,6 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 23,0 H.C. (gr) 79,3

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Cigrons amb espinacs	Coliflor i patates	Sopa de verdura	Crema de carbassa i pastanagues (sense formatge, ni crostonets de pa)
Limanda al forn amb carbassó al forn	Pit de gall dindi a la planxa amb Ceba i pebrto al forn	Sardines al forn amb carbassó al forn	Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats	Pit de pollastre a la planxa amb Patata al caliu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 554,6 Prot (gr) 29,3 Lip (gr) 57,6 H.C. (gr) 73,2	Kcal: 554,4 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 125,9 H.C. (gr) 54,7	Kcal: 707,5 Prot (gr) 37,4 Lip (gr) 70,2 H.C. (gr) 73,3	Kcal: 633,7 Prot (gr) 72,0 Lip (gr) 79,2 H.C. (gr) 268,1	Kcal: 560,8 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 128,9 H.C. (gr) 85,0

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Minestra de verdures	Espinacs amb patates	Bledes amb patates		
Llom a la planxa amb tomàquet al forn	Lluç al forn amb tomàquet provençal	Palpis de gall dindi a la planxa amb Pèssols i pastanaga baby		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Kcal: 490,3 Prot (gr) 29,3 Lip (gr) 49,2 H.C. (gr) 62,2	Kcal: 617,7 Prot (gr) 34,7 Lip (gr) 85,8 H.C. (gr) 64,0	Kcal: 651,5 Prot (gr) 33,9 Lip (gr) 105,0 H.C. (gr) 83,6		

Setembre 2020

ADULT DIETA

Tornem a l'escola! És important tornar a recuperar els bons hàbits alimentaris potenciant verdures i hortalisses així com la fruita de temporada!

Agora Col·lectivitats

ISO 9001 CALIDAD · ISO 14001 MEDIO AMBIENTE · ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

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 i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.

La fruita del mes serà: síndria, nectarina, meló, poma, pera i plàtan.

CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional

Estem treballant conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietética 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.