

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Crema de verdures	2 PLAT COMBINAT	3 Amanida de l'hort	4 Verdures saltejades amb xampinyons	5 Sopa de fideus fins
Pollastre amb tomàquet al forn	Arròs tres delícies amb truita, pèsols i pernil dolç	Pa amb tomàquet amb embotits magres	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al curry amb verdures
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
8 Crema de pastanaga	9 PLAT COMBINAT	10 Sopa d'estrelletes	11 Amanida verda	12 FESTIU
Truita de xampinyons	Pa de pita amb gall d'indi, verdures i avocat	Peix al forn amb verdures	Panini de pernil i formatge	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
15 Pèsols amb pernil	16 Amanida de tomàquet i dauets de formatge fresc	17 Sopa de pasta fina	18 Crema de porro	19 Puré de patata
Salmó a la planxa amb ceba saltejada	Truita de carbassó	Pollastre al forn amb all i julivert	Bikini de pernil i formatge	Pollastre al forn amb verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic
22 Làmines de patata amb albergínia i formatge al forn	23 Crema de pastanaga i ceba	24 Brou de pollastre	25 Sopa Minestrone	26 PLAT COMBINAT
Hamburguesa de pollastre amb pebrots del padró	Torrada d'escalivada i tonyina	Arròs saltejat amb verdures i carn picada de porc	Gall d'indi al forn amb verdures	Remenat d'ou amb blat de moro, espàrrecs i gambetes
Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
29 Sopa de pasta fina	30 Saltejat de quinoa amb verdures	31 Espàrrecs verds a la planxa		
Gall d'indi amb ceba al forn	Truita de pernil dolç	Lluç amb salsa verda		
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps		

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pebrot, cogombre, ceba i olives.

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

La fruita d'octubre serà: poma, pera, plàtan, raïm, taronja i mandarina.



Octubre 2018

Proposta de Sopars

Aquest més ja comença a venir de gust menjar plats calents, els llegums son un aliment molt complet que cal consumir almenys dos cops a la setmana. Els podem introduir com a primer plat guisats, en crema, saltejats i també com a guarnició saludable d'altres plats.



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Crta. Santa Creu de Calafell, 35 Baixos
Gavà, Barcelona

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.

Alimentant el Present, Alimentant el Futur