

Per un Gener de color Verd! Sabeu que el mes de Gener és el mes de les bledes, els espinacs, les carxofes, el bròquil i el carbassó? Aquestes verdures i hortalisses de fulla verda són riques en Vitamina A, C i K, tant necessàries per un correcte creixement i funcionament de l'organisme de grans i petits.

DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
				Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques amb patates		Fideuà de musclos i calamars	
				Croquetes de bacallà amb xips		Truita francesa amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida	
				Pinya en el seu suc Kcal: 754 Prot: 33 g. Lip: 26 g. H.C: 97 g.		Fruita del temps Kcal. 562 Prot. 23g Lip. 22g HC 68g		Fruita del temps Kcal: 712 Prot: 25 g. Lip: 24 g. H.C: 99 g.	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Macarrons a la italiana		Crema de carbassó amb rostes		Arròs amb salsa de tomàquet		Pèsols i patates		Llenties amb verdures	
Truita de patates amb amanida		Cuixa de pollastre a l'ast amb amanida		Seitons arrebossats amb amanida		Rodó de gall dindi rostit amb bolets		Limanda amb salsa de xampinyons	
Fruita del temps Kcal. 634 Prot. 31g Lip. 26g HC. 69g		Kcal. 730 Prot. 46g Lip. 22g HC 87g		Làctic Kcal. 684 Prot. 41g Lip. 24g HC 76g		Fruita del temps Kcal. 773 Prot. 29g Lip. 29g HC 99g		Fruita del temps Kcal. 631 Prot. 31g Lip. 23g HC. 75g	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Arròs amb sofregit, pernil dolç i xampinyons		Sopa d'estrelles (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)		Mongetes verdes amb patates		Cigrons bullits amb patates		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
LLuç al forn amb amanida		Mandonguilles amb ceba i tomàquet		Llom empanat amb amanida		Truita francesa amb amanida		Calamars cuinats amb patata i ceba	
Fruita del temps Kcal. 609 Prot. 33g Lip. 14g HC 86g		Fruita del temps Kcal. 768 Prot. 56g Lip. 17g HC 96g		Làctic Kcal. 649 Prot. 34g Lip. 19g HC 86g		Fruita del temps Kcal. 706 Prot. 29g Lip. 26g HC 89g		Fruita del temps Kcal. 770 Prot. 37g Lip. 22g HC 118g	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	31
Llenties a la riojana amb verdures, xoriço i cansalada		Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)		Crema de coliflor i pastanaga amb rostes		Espaguetis a la carbonara amb crema de llet i bacon		Sopa d'au i verdures	
Escalopa de vedella amb amanida		LLuç a la planxa amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Daus de bacalla amb samfaina		Hamburgueses amb xampinyons saltats	
Fruita del temps Kcal. 631 Prot. 29g Lip. 23g HC. 77g		Fruita del temps Kcal. 714 Prot. 31g Lip. 22g HC. 98g		Làctic Kcal. 671 Prot. 34g Lip. 19g HC. 91g		Fruita del temps Kcal. 768 Prot. 56g Lip. 17g HC 96g		Fruita del temps Kcal. 684 Prot. 41g Lip. 24g HC 76g	

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 de gener serà: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



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

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.