

Proposta de sopars

febrer 2019

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Arròs amb tomàquet		Crema de carbassó amb rostes de pa		Pèsols saltats amb pernil		Sopa de brou amb pasta fina		Coliflor amb patata	
Ous farcits amb tomàquet i barreja d'enciams		Peix blau a la planxa amb all i julivert i carbassó		Gall d'indi al forn amb salseta de porro i daus de pastanaga		Peix blanc a la "papillote" amb verdures		Tires de pollastre amb toc teriyaki i tomàquet amanit	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Sopa minestrone amb galets		Arròs tres delícies		Vichyssoise		Gnocchis amb salsa suau de boletus		Cigrons ofegats	
Pollastre a la planxa amb amanida caprese		Truita de formatge amb amanida verda		Crestes de tonyina amb amanida		Peix blau a la provençal amb guacamole casolà i bastonets de pastanaga		Hamburguesa vegetal amb escalivada	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Bròquil amb patata		Crema de llegums amb verdura		PLAT ÚNIC		Sopa de brou amb arròs		Wok d'espaguetis saltats amb verdures i toc de salsa de soja	
Remenat d'ou amb ceba tendra i gambes i amanida		Peix blau a la planxa amb daus de pastanaga i carbassó		Patates al forn farcides de verdures, carn picada de pollastre o gall d'indi i formatge amb amanida verda		Peix blanc a la planxa amb hummus i crudités de verdures		Croquetes variades amb amanida verda	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
Cous-Cous amb verdures		Crema de carbassa i moniato i rostes de pa		Arròs saltat amb verdures		Llenties saltades amb all i julivert		Crema casolana de patata	
Peix blanc a la toscana amb verdures		Gall d'indi a l'allet amb tomàquet amanit		Truita francesa amb amanida caprese		Peix blau al forn amb salseta de verdures		Pollastre a la planxa amb carbassó	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	

Per a molts la **Pinya** és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en *bramelina* que és un enzim proteolítica que metabolitza les proteïnes dels aliments.

Agora
Collectivitats



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.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

