



Octubre 2020

DIETA

				DIJOUS	1	DIVENDRES	2		
				Pèsols amb patates		Coliflor i patates			
				Lluç al forn		Truita de verdures			
				Làctic		Fruita de temporada			
				Kcal: 615,5 Prot (gr) 32,8 Lip (gr) 19,6 H.C. (gr) 77,7		Kcal: 1000,5 Prot (gr) 35,2 Lip (gr) 51,0 H.C. (gr) 99,4			
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
Bledes amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Coliflor i patates		Espinacs amb patates		Patata i bròquil amb oli d'oliva	
Bistec de vedella a la planxa		Palometa al forn		Llom a la planxa		Truita de verdures		Lluç al forn	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 567,5 Prot (gr) 37,4 Lip (gr) 12,0 H.C. (gr) 77,7		Kcal: 671,1 Prot (gr) 40,7 Lip (gr) 24,5 H.C. (gr) 71,8		Kcal: 555,3 Prot (gr) 30,3 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 65,8		Kcal: 987,2 Prot (gr) 36,0 Lip (gr) 51,2 H.C. (gr) 94,0		Kcal: 576,3 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 20,3 H.C. (gr) 66,2	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
		Minestra de verdures		Espinacs amb patates		Pèsols amb patates		Patata i bròquil amb oli d'oliva	
FESTA		Truita francesa		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn	
		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
		Kcal: 570,5 Prot (gr) 24,4 Lip (gr) 26,6 H.C. (gr) 58,5		Kcal: 551,6 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 19,7 H.C. (gr) 60,3		Kcal: 614,1 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 19,0 H.C. (gr) 78,3		Kcal: 576,3 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 20,3 H.C. (gr) 66,2	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
Pèsols amb patates		Espinacs amb patates		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Minestra de verdures		Espinacs amb patates	
Bistec de vedella a la planxa		Lluç al forn		Llom a la planxa		Palometa al forn amb picada d'all i julivert		Pit de pollastre a la planxa	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 657,9 Prot (gr) 39,8 Lip (gr) 20,2 H.C. (gr) 79,7		Kcal: 551,6 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 19,7 H.C. (gr) 60,3		Kcal: 460,2 Prot (gr) 27,9 Lip (gr) 9,0 H.C. (gr) 66,5		Kcal: 508,0 Prot (gr) 34,3 Lip (gr) 16,4 H.C. (gr) 57,3		Kcal: 550,1 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 19,1 H.C. (gr) 60,9	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
Col i patates		Bledes amb patates		Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			
Lluç al forn		Cuixa de pollastre rostida al forn		Fogoner al forn		Llom a la planxa		FESTA	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada			
Kcal: 454,0 Prot (gr) 25,7 Lip (gr) 14,0 H.C. (gr) 56,7		Kcal: 860,1 Prot (gr) 60,1 Lip (gr) 35,1 H.C. (gr) 76,8		Kcal: 596,1 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 16,3 H.C. (gr) 78,0		Kcal: 565,4 Prot (gr) 28,7 Lip (gr) 18,1 H.C. (gr) 71,8			

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.

Agora
Collectivitats

He superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 9001 CALIDAD
He superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
He superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

MEMBER OF ENAC

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