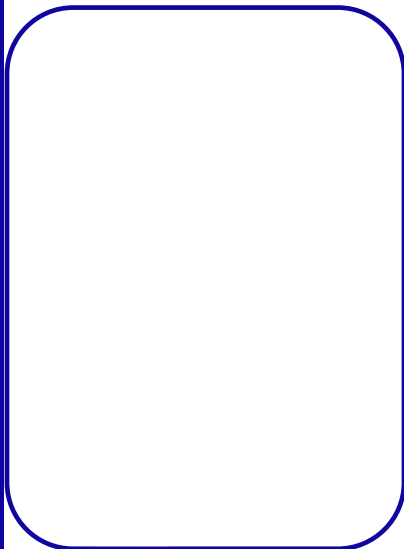




Octubre 2020

BASAL



			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina) Lluç al forn amb samfaina Làctic Kcal: 629,5 Prot (gr) 85,2 Lip (gr) 117,1 H.C. (gr) 390,1	Arròs a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) Trita de patates i ceba amb Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada Kcal: 938,6 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 80,2 H.C. (gr) 125,7
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella, tires de pollastre i pasta fina) Saltixes a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 739,5 Prot (gr) 93,7 Lip (gr) 86,2 H.C. (gr) 391,4	Arròs amb pollastre Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos) amb enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 923,6 Prot (gr) 49,8 Lip (gr) 78,2 H.C. (gr) 105,1	Patata i bròquil amb oli d'oliva Magre de porc amb salsa de pinya amb enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 701,7 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 77,6 H.C. (gr) 80,0	Mongetes blanques i verdures Trita de carbassó i patates amb Enciam, pastanaga i olives negres Fruita de temporada Kcal: 910,7 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 77,9 H.C. (gr) 121,2	Marmitako de tonyina Abadejo al forn amb ceba i tomàquet amb enciam, pastanaga i blat de moro Làctic Kcal: 617,0 Prot (gr) 37,5 Lip (gr) 62,9 H.C. (gr) 71,5
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet Trita d'espínacs amb enciam, tomàquet i olives verdes Làctic Kcal: 1012,1 Prot (gr) 18,0 Lip (gr) 95,1 H.C. (gr) 68,2	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó) Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada Kcal: 825,0 Prot (gr) 16,7 Lip (gr) 75,6 H.C. (gr) 113,2	Patata, pèsols i ou dur Daus de pollastre adobats amb albergínia arrebossada Fruita de temporada Kcal: 885,0 Prot (gr) 50,1 Lip (gr) 207,8 H.C. (gr) 94,8	Llenties estofades amb bacó (porro, pastanaga, patata, ceba, pebrot i bacó) Lluç a la biscaina amb enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 785,9 Prot (gr) 41,6 Lip (gr) 73,1 H.C. (gr) 97,0
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs a la milanesa (sofregit, pernil dolç i xampinyons) Estofat de vedella amb pastanaga amb enciam, pastanaga i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 921,1 Prot (gr) 40,8 Lip (gr) 83,1 H.C. (gr) 105,4	Cigrons estofats amb espínacs (porro, pebrot, pastanaga i espínacs) Seitons arrebossats amb enciam, tomàquet i blat de moro Làctic Kcal: 728,7 Prot (gr) 22,7 Lip (gr) 78,6 H.C. (gr) 82,7	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet Fruita de temporada Kcal: 733,3 Prot (gr) 21,6 Lip (gr) 31,4 H.C. (gr) 89,7	Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes) Palometa en salsa primavera amb carxofes arrebossades Fruita de temporada Kcal: 938,6 Prot (gr) 52,7 Lip (gr) 227,0 H.C. (gr) 109,8	Fideuà (sofregit, sipia, músclos i brou de peix) Aletes de pollastre adobades amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada Kcal: 1056,5 Prot (gr) 50,7 Lip (gr) 96,3 H.C. (gr) 98,2
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, cansalada i oli d'oliva) Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 818,6 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 77,4 H.C. (gr) 109,5	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot) Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 1040,6 Prot (gr) 71,2 Lip (gr) 93,8 H.C. (gr) 90,0	Arròs amb verdures Fogonero en salsa verda amb enciam, pastanaga i blat de moro Làctic Kcal: 691,5 Prot (gr) 33,2 Lip (gr) 57,0 H.C. (gr) 107,9	Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa Llom amb salsa de castanyes amb enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada Kcal: 610,9 Prot (gr) 32,6 Lip (gr) 65,4 H.C. (gr) 79,6	FESTA

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 Col·lectivitats

He superado la auditoría que estimulo resultados
He superado la auditoría que estimulo resultados
He superado la auditoría que estimulo resultados

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