



DIETA

Sabies que una de les fruites de Gener és el Kiwi? Procedeix de la Xina encara que es va desenvolupar a Nova Zelanda fa més de 100 anys. El Kiwi conté un enzim actidina que ens ajuda a digerir la proteïnes de l'alimentació.

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	Reis d'Orient 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Col i patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Espinacs amb patates	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Minestra de verdures
	Bistec de vedella a la planxa	Pit de pollastre a la planxa	Lluç al forn	Truita de verdures	Llom a la planxa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal:	715,2	677,6	858,9	1004,1	937,5
Lip (gr)	31,5	23,7	25,4	34,2	69,8
Prot (gr)	69,2	54,5	41,7	67,8	56,1
H.C. (gr)	189,4	288,3	114,5	103,1	83,0
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Pèsols amb patates	Minestra de verdures	Coliflor i patates	Espinacs amb patates
	Lluç al forn	Pit de pollastre a la planxa	Truita de verdures	Bistec de vedella a la planxa	Pit de pollastre a la planxa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal:	981,5	506,2	1253,1	888,6	714,3
Lip (gr)	24,1	17,3	46,3	26,3	24,6
Prot (gr)	38,0	15,8	65,3	83,2	36,6
H.C. (gr)	150,9	70,6	142,8	227,3	86,0
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
	Pèsols amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Bledes amb patates	Minestra de verdures
	Llom a la planxa	Lluç al forn	Truita de verdures	Pit de pollastre a la planxa	Bistec de vedella a la planxa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal:	547,1	822,2	1004,1	1051,6	1086,6
Lip (gr)	24,0	24,5	34,2	44,9	41,6
Prot (gr)	31,2	59,6	67,8	73,2	101,2
H.C. (gr)	51,2	316,8	103,1	123,3	230,2

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: mandarina, taronja, poma, pera i plàtan.



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