

Proposta de sopar

MARÇ 2021

Els espinacs són una font important de vitamines com vitamina C, vitamina E i àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el magnesi, potassi, fòsfor i ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	Coliflor amb patata	Amanida caprese	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassó amb rostes de pa	Pèsols ofegats
	Peix blanc a la "papillote" amb verdures	Lasanya vegetal	Peix blau a la planxa amb all i julivert i carbassó	Ous farcits amb tomàquet i barreja d'enciams	Tires de pollastre amb toc teriyaki i tomàquet amanit
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
	Cigrons ofegats	Arròs tres delícies vegetal	Vichyssoise	Sopa minestrone amb galets	Gnocchis fungi
	Peix blau a la provençal amb guacamole casolà i bastonets de pastanaga	Truita de formatge amb amanida verda	Crestes de tonyina amb amanida	Hamburguesa vegetal amb escalivada	Pollastre a la planxa amb amanida caprese
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
	Crema de llegums amb verdura	Sopa de brou amb arròs	Espinacs amb patata al vapor	Wok d'espaguetis saltats amb verdures i toc de salsa de soja	PLAT ÚNIC
	Remenat d'ou amb ceba tendra i gambes i amanida	Peix blau a la planxa amb daus de pastanaga i carbassó	Croquetes variades amb amanida verda	Peix blanc a la planxa amb hummus i crudités de verdures	Patates al forn farcides de verdures, tires de pollastre i formatge amb amanida verda
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	Cous-Cous amb verdures	Crema de carbassa i moniato i rostes de pa	Mongetes saltades amb all i julivert	Amanida verda	Arròs saltat amb verdures
	Peix blanc a la toscana amb verdures	Truita francesa amb amanida caprese	Peix blau al forn amb salseta de l'hort i verdures	Pastís casola de patata amb sofregit de tomàquet, lleties i toc de formatge	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

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T
E
L
P
R
E
S
E
N
T

Agora
Col·lectivitats



www.agoracatering.es // info@agoracatering.es
Ctra. Santa Creu de Calafell, 35 Baixos
Gavà, Barcelona

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