



## DIETA

Elspàrrecs són una important font de vitamines i minerals. No obstant això, els espàrrecs blancs contenen una menor aportació de vitamines i minerals que els verds, a causa del tractament al qual són sotmesos per a la seva preparació en conserves. Ofereixen infinitat de possibilitats: remenats amb ou, a la planxa, en cremes...

ALIMENTANT

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Minestra de verdures		Espinacs amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Bledes amb patates		Pèsols amb patates	
Truita de verdures amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 614,9 Lip (gr) 37,9	Prot (gr) 24,6 H.C. (gr) 73,3	Kcal: 569,1 Lip (gr) 36,1	Prot (gr) 33,8 H.C. (gr) 62,6	Kcal: 600,7 Lip (gr) 35,9	Prot (gr) 29,7 H.C. (gr) 76,8	Kcal: 541,4 Lip (gr) 28,5	Prot (gr) 34,8 H.C. (gr) 78,1	Kcal: 633,0 Lip (gr) 36,0	Prot (gr) 35,6 H.C. (gr) 80,1
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Espinacs amb patates		Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)		Pèsols amb patates		Bledes amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Truita de verdures amb amanida		Pollastre planxa i carbassó a la planxa		Limanda al forn amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 691,6 Lip (gr) 43,2	Prot (gr) 26,7 H.C. (gr) 76,6	Kcal: 575,2 Lip (gr) 6,4	Prot (gr) 43,6 H.C. (gr) 88,8	Kcal: 675,1 Lip (gr) 41,9	Prot (gr) 33,4 H.C. (gr) 80,2	Kcal: 533,3 Lip (gr) 28,1	Prot (gr) 30,8 H.C. (gr) 77,5	Kcal: 610,0 Lip (gr) 35,6	Prot (gr) 32,1 H.C. (gr) 77,4
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Minestra de verdures		Bledes amb patates		Pèsols amb patates		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Espinacs amb patates	
Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Truita de carbassó i patates amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 491,2 Lip (gr) 31,5	Prot (gr) 33,3 H.C. (gr) 59,3	Kcal: 542,6 Lip (gr) 27,8	Prot (gr) 33,2 H.C. (gr) 78,1	Kcal: 734,2 Lip (gr) 48,1	Prot (gr) 27,4 H.C. (gr) 81,5	Kcal: 652,2 Lip (gr) 38,5	Prot (gr) 42,8 H.C. (gr) 75,8	Kcal: 569,1 Lip (gr) 36,1	Prot (gr) 33,8 H.C. (gr) 62,6
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
<b>FESTA</b>		Espinacs amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Bledes amb patates		Pèsols amb patates	
		Truita de verdures amb amanida		Lluç al forn amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Caella al forn amb patates i ceba amb amanida	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
		Kcal: 691,6 Lip (gr) 43,2	Prot (gr) 26,7 H.C. (gr) 76,6	Kcal: 610,0 Lip (gr) 35,6	Prot (gr) 32,1 H.C. (gr) 77,4	Kcal: 533,3 Lip (gr) 28,1	Prot (gr) 30,8 H.C. (gr) 77,5	Kcal: 844,4 Lip (gr) 47,1	Prot (gr) 48,8 H.C. (gr) 93,2
DILLUNS	31								
Trinxat de col patata i oli d'oliva									
Abadejo a la planxa amb picada amb amanida									
Fruita de temporada									
Kcal: 468,8 Lip (gr) 26,9	Prot (gr) 25,4 H.C. (gr) 68,6								

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: maduixot, taronja, poma, pera i plàtan.

L'oli per amanair és oli d'oliva

**Agora**  
Collectivitats

Ha superado la auditoria que estimula resultados  
**ISO 9001 CALIDAD**  
\*\*\*\*\*  
CERTIFICADO POR ENAC

Ha superado la auditoria que estimula resultados  
**ISO 14001 MEDIO AMBIENTE**  
\*\*\*\*\*  
CERTIFICADO POR ENAC

Ha superado la auditoria que estimula resultados  
**ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA**  
\*\*\*\*\*  
CERTIFICADO POR ENAC

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