



**BASAL**

Els espàrrecs 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...

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

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Llenties cuinades amb verdures		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb verdures		Pèsols amb patates	
Ous amb ceba i tomàquet		Lluç al forn amb amanida		Llom empanat amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Caella enfarinada amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 686,2 Lip (gr) 16,7	Prot (gr) 36,1 H.C. (gr) 95,7	Kcal: 728,8 Lip (gr) 34,0	Prot (gr) 40,9 H.C. (gr) 100,5	Kcal: 768,3 Lip (gr) 44,0	Prot (gr) 32,9 H.C. (gr) 96,5	Kcal: 640,6 Lip (gr) 32,1	Prot (gr) 33,6 H.C. (gr) 95,6	Kcal: 817,0 Lip (gr) 47,1	Prot (gr) 46,9 H.C. (gr) 86,8
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Crema de pastanagues		Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)		Arròs amb salsa de tomàquet		Espirals amb salsa de formatge		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Truita francesa amb amanida		Pollastre planxa i carbassó a la planxa		Filet de limanda enfarinat amb amanida		Pernil de porc brassejat al forn amb amanida		Lluç al forn amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 686,4 Lip (gr) 47,2	Prot (gr) 21,3 H.C. (gr) 82,6	Kcal: 575,2 Lip (gr) 6,4	Prot (gr) 43,6 H.C. (gr) 88,8	Kcal: 701,4 Lip (gr) 37,2	Prot (gr) 26,7 H.C. (gr) 101,4	Kcal: 846,9 Lip (gr) 49,3	Prot (gr) 38,2 H.C. (gr) 120,4	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
Arròs amb xampinyons		Mongetes blanques i verdures		Macarrons amb salsa rústica		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	
Estofat de pollastre amb verdures		Lluç al forn amb amanida		Truita de carbassó i patates amb amanida		Pollastre rostit amb poma		Seitons arrebossats amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 781,8 Lip (gr) 18,9	Prot (gr) 41,4 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 651,3 Lip (gr) 31,2	Prot (gr) 41,0 H.C. (gr) 90,6	Kcal: 852,4 Lip (gr) 48,0	Prot (gr) 32,8 H.C. (gr) 102,7	Kcal: 952,7 Lip (gr) 40,8	Prot (gr) 68,7 H.C. (gr) 79,8	Kcal: 559,6 Lip (gr) 40,3	Prot (gr) 11,5 H.C. (gr) 72,0
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
<b>FESTA</b>		Amanida de cigrons i hortalisses		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Amanida de patata, hortalisses, ou i olives		Espaguetis amb verdures	
		Truita francesa amb amanida		Lluç amb musclos i calamars		Estofat de porc a la jardineria amb amanida		Caella al forn amb patates i ceba amb amanida	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
		Kcal: 783,9 Lip (gr) 43,3	Prot (gr) 36,6 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 642,0 Lip (gr) 16,2	Prot (gr) 38,4 H.C. (gr) 84,9	Kcal: 602,6 Lip (gr) 32,1	Prot (gr) 36,6 H.C. (gr) 86,8	Kcal: 905,4 Lip (gr) 42,8	Prot (gr) 48,7 H.C. (gr) 115,3
DILLUNS	31								
Trinxat de col patata i oli d'oliva									
Abadejo amb tomàquet amb amanida									
Fruita de temporada									
Kcal: 547,4 Lip (gr) 27,7	Prot (gr) 36,5 H.C. (gr) 72,3								

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



## HALAL

Els espàrrecs 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...

# Agora

Collectivitats



Ha superado la auditoría que estimula resultados  
**ISO 9001 CALIDAD**  
★★★★  
CERTIFICACIÓN POR **ENAC**

Ha superado la auditoría que estimula resultados  
**ISO 14001 MEDIO AMBIENTE**  
★★★★  
CERTIFICACIÓN POR **ENAC**

Ha superado la auditoría que estimula resultados  
**ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA**  
★★★★  
CERTIFICACIÓN POR **ENAC**

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

ALIMENTANT

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Llenties cuinades amb verdures		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb verdures		Pèsols amb patates	
Ous amb ceba i tomàquet		Lluç al forn amb amanida		Bunyols de bacallà amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Caella enfarinada amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 686,2 Lip (gr) 16,7	Prot (gr) 36,1 H.C. (gr) 95,7	Kcal: 728,8 Lip (gr) 34,0	Prot (gr) 40,9 H.C. (gr) 100,5	Kcal: 888,7 Lip (gr) 54,8	Prot (gr) 16,7 H.C. (gr) 117,8	Kcal: 640,6 Lip (gr) 32,1	Prot (gr) 33,6 H.C. (gr) 95,6	Kcal: 817,0 Lip (gr) 47,1	Prot (gr) 46,9 H.C. (gr) 86,8
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Crema de pastanagues		Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)		Arròs amb salsa de tomàquet		Espirals amb salsa de formatge		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Truita francesa amb amanida		Pollastre planxa i carbassó a la planxa		Filet de limanda enfarinat amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 686,4 Lip (gr) 47,2	Prot (gr) 21,3 H.C. (gr) 82,6	Kcal: 575,2 Lip (gr) 6,4	Prot (gr) 43,6 H.C. (gr) 88,8	Kcal: 701,4 Lip (gr) 37,2	Prot (gr) 26,7 H.C. (gr) 101,4	Kcal: 761,8 Lip (gr) 40,0	Prot (gr) 41,3 H.C. (gr) 98,6	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
Arròs amb xampinyons		Mongetes blanques i verdures		Macarrons amb salsa rústica		Patata i bròquil amb oli d'oliva		Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	
Estofat de pollastre amb verdures		Lluç al forn amb amanida		Truita de carbassó i patates amb amanida		Pollastre rostit amb poma		Seitons arrebossats amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 781,8 Lip (gr) 18,9	Prot (gr) 41,4 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 651,3 Lip (gr) 31,2	Prot (gr) 41,0 H.C. (gr) 90,6	Kcal: 852,4 Lip (gr) 48,0	Prot (gr) 32,8 H.C. (gr) 102,7	Kcal: 952,7 Lip (gr) 40,8	Prot (gr) 68,7 H.C. (gr) 79,8	Kcal: 559,6 Lip (gr) 40,3	Prot (gr) 11,5 H.C. (gr) 72,0
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
<b>FESTA</b>		Amanida de cigrons i hortalisses		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Amanida de patata, hortalisses, ou i olives		Espaguetis amb verdures	
		Truita francesa amb amanida		Lluç amb musclos i calamars		Pit de pollastre 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: 783,9 Lip (gr) 43,3	Prot (gr) 36,6 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 642,0 Lip (gr) 16,2	Prot (gr) 38,4 H.C. (gr) 84,9	Kcal: 571,9 Lip (gr) 30,0	Prot (gr) 35,5 H.C. (gr) 82,2	Kcal: 905,4 Lip (gr) 42,8	Prot (gr) 48,7 H.C. (gr) 115,3
DILLUNS	31								
Trinxat de col patata i oli d'oliva									
Abadejo amb tomàquet amb amanida									
Fruita de temporada									
Kcal: 547,4 Lip (gr) 27,7	Prot (gr) 36,5 H.C. (gr) 72,3								

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