

Proposta de sopar

OCTUBRE 2021

La **Nou** és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.

A L I M E N T A N T E L P R E S E N T	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	1	
					PATATA/VERDURA		
					PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*		
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	8	
	ARRÒS	PASTA	PATATA/VERDURA	LLEGUM	VERDURA		
	PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*	OU AMB GUARNICIÓ*	CARN BLANCA AMB GUARNICIÓ*	PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*	CARN VERMELLA AMB GUARNICIÓ*		
	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA		
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	15	
	FESTIU	FESTIU	PASTA	ARRÒS	VERDURA		
			PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*	OU AMB GUARNICIÓ*	PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*		
FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA			
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	22		
PATATA/VERDURA	ARRÒS	PASTA	LLEGUM	VERDURA			
OU AMB GUARNICIÓ*	CARN VERMELLA AMB GUARNICIÓ*	PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*	CARN BLANCA AMB GUARNICIÓ*	PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*			
FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT			
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	29		
LLEGUM	VERDURA	PATATA/VERDURA	ARRÒS	PASTA			
OU AMB GUARNICIÓ*	PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*	CARN BLANCA AMB GUARNICIÓ*	CARN VERMELLA AMB GUARNICIÓ*	PEIX BLANC/BLAU AMB GUARNICIÓ*			
FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA/IOGURT			

GUARNICIONS: enciam, tomàquet amanit, patata al forn, puré de patata, arròs saltejat, pastanaga baby, escalivada, pebrot al forn, carbassó a la planxa, espàrrecs blancs, espàrrecs verds, samfaina, tomàquet al forn, xampinyons.

CARN VERMELLA: vedella, porc, xai, embotits... / **CARN BLANCA:** gall d'indi, pollastre, conill

PEIX BLANC: rap, lluç, llenguado, bruixa, bacallà, tilàpia... / **PEIX BLAU:** salmó, tonyina, sardina, seitons

ALIMENTANT EL FUTUR

Agora
Collectivitats



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