



Febrer 2022

BASAL

Sabies que les pomes ja existien a la Prehistòria? És una de les fruites més utilitzades, donat que les podem trobar pràcticament tot l'any. Existeixen més de mil varietats de pomes, un ventall tan gran com les possibilitats que ofereix aquesta fruita a la cuina. Entre altres nutrients, són riques en flavonoides un component antioxidant.

		DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
		Cigrons estofats		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Sopa d'au		Arròs a la cassola	
		Filet de limanda enfarinada amb amanida		Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet amb amanida		Truita de patata amb amanida		Lluç al forn amb carxofes arrebossades	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
		Kcal: 586,6	Prot (gr) 25,5	Kcal: 795,1	Prot (gr) 24,3	Kcal: 616,4	Prot (gr) 81,7	Kcal: 935,4	Prot (gr) 44,8
		Lip (gr) 46,7	H.C. (gr) 52,9	Lip (gr) 53,8	H.C. (gr) 90,9	Lip (gr) 45,1	H.C. (gr) 83,1	Lip (gr) 232,0	H.C. (gr) 113,7
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
7		8		9		10		11	
Llenties ecològiques estofades amb verdures		Espaguëtis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets) amb formatge ratllat		Crema patata, pastanaga i coliflor		Arròs amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Llom de porc arrebossat amb amanida		Caella a la planxa amb amanida		Pernilets de pollastre al forn amb verdures		Truita francesa amb amanida		Rap al forn amb verdures	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 596,7	Prot (gr) 29,0	Kcal: 778,4	Prot (gr) 50,7	Kcal: 698,5	Prot (gr) 54,4	Kcal: 687,7	Prot (gr) 17,7	Kcal: 626,5	Prot (gr) 44,3
Lip (gr) 39,0	H.C. (gr) 69,2	Lip (gr) 36,5	H.C. (gr) 95,8	Lip (gr) 20,7	H.C. (gr) 74,6	Lip (gr) 40,8	H.C. (gr) 97,9	Lip (gr) 13,3	H.C. (gr) 81,0
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
14		15		16		17		18	
Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Patates estofades		Macarrons integrals a la napolitana		Mongetes blanques estofades amb carbassa	
Rodanxa de lluç arrebossada amb pastanaga baby		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Abadejo al forn amb ceba i tomàquet amb amanida		Rotí de gall dindi amb xampinyons		Truita de carbassó i patates amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 781,3	Prot (gr) 23,6	Kcal: 570,4	Prot (gr) 93,6	Kcal: 662,9	Prot (gr) 39,9	Kcal: 526,4	Prot (gr) 24,7	Kcal: 810,4	Prot (gr) 35,7
Lip (gr) 94,5	H.C. (gr) 110,5	Lip (gr) 36,5	H.C. (gr) 81,3	Lip (gr) 35,3	H.C. (gr) 84,3	Lip (gr) 18,9	H.C. (gr) 61,3	Lip (gr) 43,7	H.C. (gr) 102,6
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
21		22		23		24		25	
Crema de carbassó		Cigrons ecològics cuits amb patates		Fideus a la cassola		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç, blat de moro)	
Seitons arrebossats amb amanida		Llom al forn amb amanida		Truita francesa amb carbassó al forn		Hamburguesa a la planxa amb amanida		Caella enfarinada amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 553,7	Prot (gr) 9,6	Kcal: 491,0	Prot (gr) 28,4	Kcal: 766,3	Prot (gr) 29,3	Kcal: 621,6	Prot (gr) 23,5	Kcal: 910,6	Prot (gr) 45,8
Lip (gr) 44,9	H.C. (gr) 62,4	Lip (gr) 35,0	H.C. (gr) 60,2	Lip (gr) 69,1	H.C. (gr) 98,9	Lip (gr) 38,8	H.C. (gr) 81,7	Lip (gr) 42,8	H.C. (gr) 119,1
DILLUNS									
28									
FESTA									

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: pera, meló, poma, mandarina, taronja i plàtan. La fruita és de proximitat

L'oli per amanir és oli d'oliva



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es