



DIETA

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
Minestra de verdures		Espinacs amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó		Coliflor i patates	
Llom al forn amb amanida		Truita de verdures amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Bistec de vedella a la planxa amb amanida		Lluç al forn amb amanida	
Pinya en el seu suc		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 504,1 Lip (gr) 35,4	Prot (gr) 31,3 H.C. (gr) 58,7	Kcal: 691,6 Lip (gr) 43,2	Prot (gr) 26,7 H.C. (gr) 76,6	Kcal: 608,8 Lip (gr) 36,3	Prot (gr) 33,7 H.C. (gr) 77,4	Kcal: 496,7 Lip (gr) 31,2	Prot (gr) 26,1 H.C. (gr) 62,4	Kcal: 599,0 Lip (gr) 35,8	Prot (gr) 32,4 H.C. (gr) 74,4
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Espinacs catalana		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espinacs amb patates	
Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Llom al forn amb amanida		Truita de verdures amb amanida		Daus de gall dindi adobats al forn amb amanida		Seitons arrebossats amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 545,0 Lip (gr) 30,2	Prot (gr) 39,7 H.C. (gr) 70,3	Kcal: 543,1 Lip (gr) 35,7	Prot (gr) 32,6 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 755,6 Lip (gr) 43,1	Prot (gr) 28,5 H.C. (gr) 94,0	Kcal: 780,4 Lip (gr) 47,6	Prot (gr) 47,1 H.C. (gr) 77,7	Kcal: 612,7 Lip (gr) 50,3	Prot (gr) 13,4 H.C. (gr) 62,0
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Minestra de verdures		Pèsols amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espinacs amb patates		Coliflor i patates	
Truita de verdures amb amanida		Rap al forn amb amanida		Pit de pollastre a la planxa amb amanida		Llom al forn amb amanida		Bistec de vedella a la planxa amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 614,9 Lip (gr) 37,9	Prot (gr) 24,6 H.C. (gr) 73,3	Kcal: 646,8 Lip (gr) 36,1	Prot (gr) 39,1 H.C. (gr) 79,5	Kcal: 530,1 Lip (gr) 31,9	Prot (gr) 34,6 H.C. (gr) 68,3	Kcal: 580,9 Lip (gr) 40,7	Prot (gr) 33,4 H.C. (gr) 62,0	Kcal: 585,6 Lip (gr) 36,3	Prot (gr) 28,6 H.C. (gr) 73,8
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
Minestra de verdures									
Pit de pollastre a la planxa									
Fruita de temporada									
Kcal: 473,4 Lip (gr) 13,7	Prot (gr) 33,0 H.C. (gr) 57,6								
DILLUNS	31	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
Minestra de verdures									
Pit de pollastre a la planxa									
Fruita de temporada									
Kcal: 473,4 Lip (gr) 13,7	Prot (gr) 33,0 H.C. (gr) 57,6								

Sabies que una de les fruites de gener és el kiwi? Procedeix de la Xina encara que es va desenvolupar a Nova Zelanda fa més de 100 anys. El kiwi conté un enzim actidina que ens ajuda a digerir la proteïnes de l'alimentació.

Agora
Collectivitats

He superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 9001 CALIDAD

CERTIFICADO POR ENAC

He superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE

CERTIFICADO POR ENAC

He superado la auditoria que estimulo 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

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