



BASAL

Els espinacs són una font important de vitamines com vitamina C, vitamina E i àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el magnesi, potassi, fòsfor i ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja



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

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
FESTA		Espaguetis integrals a la napolitana	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb verdures	Sopa d'au
		Bunyols de bacallà amb patates xips	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida	Rap al forn amb verdures amb amanida	Truita d'espinacs amb amanida
		Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 951,7 Prot (gr) 19,5 Lip (gr) 215,4 H.C. (gr) 106,0	Kcal: 621,6 Prot (gr) 23,5 Lip (gr) 38,8 H.C. (gr) 81,7	Kcal: 672,9 Prot (gr) 44,2 Lip (gr) 26,8 H.C. (gr) 100,5	Kcal: 683,2 Prot (gr) 84,5 Lip (gr) 50,5 H.C. (gr) 83,1	
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
A L I M E N T A N T	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, col i oli d'oliva)	Amanida d'arròs york tonyina blat de moro i olives	Sopa d'au	Macarrons amb salsa rústica	Cigrons cuits amb patates
	Llom a la planxa amb amanida	Truita francesa amb rodanxes de pastanaga	Platija al forn amb patates	Mandonguilles porc i vedella amb xampinyons	Seitons arrebossats amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 555,2 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 32,0 H.C. (gr) 73,6	Kcal: 784,6 Prot (gr) 26,8 Lip (gr) 119,3 H.C. (gr) 117,6	Kcal: 830,5 Prot (gr) 84,9 Lip (gr) 29,1 H.C. (gr) 129,4	Kcal: 858,5 Prot (gr) 31,3 Lip (gr) 31,9 H.C. (gr) 109,0	Kcal: 530,7 Prot (gr) 8,7 Lip (gr) 44,6 H.C. (gr) 61,9
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
E L P R E S E N T	Arròs amb xampinyons	Crema de porros	Amanida pasta (tonyina, blat de moro, ou i olives)	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Mongetes blanques i verdures
	Nuggets de pollastre amb amanida	Fricandó de vedella amb xampinyons amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Llom a la planxa amb carbassó arrebossat	Truita de tonyina amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 861,0 Prot (gr) 24,0 Lip (gr) 45,2 H.C. (gr) 126,0	Kcal: 823,6 Prot (gr) 32,6 Lip (gr) 56,1 H.C. (gr) 82,7	Kcal: 642,5 Prot (gr) 37,1 Lip (gr) 43,3 H.C. (gr) 89,1	Kcal: 681,7 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 175,1 H.C. (gr) 91,3	Kcal: 738,6 Prot (gr) 27,7 Lip (gr) 45,6 H.C. (gr) 93,1
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
P R E S E N T	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de patata, hortalisses, ou i olives	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
	Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet	Truita d'espinacs amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Rotí de gall dindi amb xampinyons	Lluç al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 728,4 Prot (gr) 124,4 Lip (gr) 28,7 H.C. (gr) 93,0	Kcal: 784,9 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 46,5 H.C. (gr) 89,1	Kcal: 655,2 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 32,3 H.C. (gr) 97,8	Kcal: 659,9 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 17,1 H.C. (gr) 93,9	Kcal: 761,4 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 37,9 H.C. (gr) 100,0
	DILLUNS 30	DIMARTS 31			
T	Sopa d'au	Tallarines a la bolonyesa			
	Truita de patata amb amanida	Filet de llimanda arrebossada amb amanida			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Kcal: 616,4 Prot (gr) 81,7 Lip (gr) 45,1 H.C. (gr) 83,1	Kcal: 931,1 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 52,6 H.C. (gr) 109,7			

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