

	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
	Quinoa saltejada amb verdures		Bròquil amb patata al vapor		Pèsols ofegats		Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)		Crema de carbassó	
	Lluç a la provençal amb amanida caprese		Hamburguesa de lleties i arròs amb boniato fregit a daus		Salmó al forn amb llet de verdures		Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida verda		Tires de pollastre a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga	
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
	Kcal: 512,9 Lip (gr) 45,5	Prot (gr) 32,3 H.C. (gr) 72,0	Kcal: 781,2 Lip (gr) 83,5	Prot (gr) 18,9 H.C. (gr) 100,2	Kcal: 674,1 Lip (gr) 26,1	Prot (gr) 98,6 H.C. (gr) 92,6	Kcal: 683,5 Lip (gr) 60,9	Prot (gr) 53,7 H.C. (gr) 66,0	Kcal: 685,5 Lip (gr) 62,0	Prot (gr) 41,5 H.C. (gr) 91,5
	DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
	Hummus amb bastonets de pastanaga		Vichyssoise		Arròs saltat amb xampinyons		Mongeta tendra amb patata		Sopa minestrone	
	Palometa adobada amb tomàquet amanit		Truita de carbassó amb amanida verda		Wok de gall dindi amb verdures i toc de salsa de soja		Bacallà amb samfaina		Broquetes de porc amb verdures i amanida verda	
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
	Kcal: 649,5 Lip (gr) 74,2	Prot (gr) 18,6 H.C. (gr) 73,6	Kcal: 704,2 Lip (gr) 69,5	Prot (gr) 45,6 H.C. (gr) 89,6	Kcal: 779,7 Lip (gr) 34,1	Prot (gr) 23,8 H.C. (gr) 93,1	Kcal: 472,5 Lip (gr) 63,1	Prot (gr) 14,3 H.C. (gr) 55,8	Kcal: 861,9 Lip (gr) 17,0	Prot (gr) 45,6 H.C. (gr) 117,2
	DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
	Pèsols a l'allet		Arròs saltat amb verdures de temporada		Crema de carbassa		Sopa de peix amb pasta		Graten de patata, pastanaga, carbassa i ceba	
	Lluç a l'allet amb cherrys amanits		Pastís de verdures amb amanida verda		Bistec a la planxa amb amanida verda		Pollastre a la napolitana		Verat a la Viscaïna	
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
	Kcal: 686,1 Lip (gr) 60,4	Prot (gr) 54,4 H.C. (gr) 64,6	Kcal: 1169,2 Lip (gr) 374,3	Prot (gr) 49,9 H.C. (gr) 113,8	Kcal: 955,0 Lip (gr) 130,9	Prot (gr) 30,0 H.C. (gr) 107,6	Kcal: 603,6 Lip (gr) 70,4	Prot (gr) 25,2 H.C. (gr) 76,3	Kcal: 780,2 Lip (gr) 70,1	Prot (gr) 17,4 H.C. (gr) 115,5
	DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
	Crema de llegums amb verdures de temporada		Sopa d'au amb pasta		Amanida de tomàquet amb formatge fresc i alfàbrega		Tricolor de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)		Arròs amb tomàquet	
	Seitons a la planxa amb amanida		Truita francesa amb xampinyons a l'allet		Bunyols de bacallà amb amanida		Gall dindi a la planxa amb llavors de sèssam i tomàquet amanit		Hamburguesa de verdures casolana amb carbassó saltat	
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	
	Kcal: 729,7 Lip (gr) 70,3	Prot (gr) 17,9 H.C. (gr) 106,5	Kcal: 477,6 Lip (gr) 62,1	Prot (gr) 30,0 H.C. (gr) 57,3	Kcal: 961,0 Lip (gr) 94,0	Prot (gr) 45,7 H.C. (gr) 80,3	Kcal: 909,6 Lip (gr) 136,8	Prot (gr) 55,5 H.C. (gr) 91,0	Kcal: 960,2 Lip (gr) 152,2	Prot (gr) 28,0 H.C. (gr) 110,1
	DILLUNS	30	DIMARTS	31						
	Arròs caldós de pastanaga		Amanida de rúcula, cononges, burrata i cherrys amb orenga							
	Llom a la planxa amb amanida verda		Remenat d'alls tendres i gambetes amb pa torrat de llavors							
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt							
	Kcal: 618,8 Lip (gr) 66,6	Prot (gr) 28,8 H.C. (gr) 76,8	Kcal: 734,0 Lip (gr) 55,0	Prot (gr) 42,4 H.C. (gr) 98,7						

ALIMENTANT EL FUTUR

Maig 2022

Proposta de sopars

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.

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