

ALIMENTANT EL PRESENT

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Sopa d'au		Arròs amb verdures		Mongetes blanques bullides amb patates		Espaguetis integrals a la napolitana	
Fogoner al forn amb amanida		Fricandó de vedella a la jardinera		Truita francesa 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: 590,8 Lip (gr) 33,6	Prot (gr) 32,1 H.C. (gr) 77,0	Kcal: 668,0 Lip (gr) 30,2	Prot (gr) 89,8 H.C. (gr) 83,0	Kcal: 619,7 Lip (gr) 33,1	Prot (gr) 22,3 H.C. (gr) 96,1	Kcal: 689,2 Lip (gr) 18,7	Prot (gr) 34,3 H.C. (gr) 94,7	Kcal: 513,6 Lip (gr) 36,9	Prot (gr) 33,2 H.C. (gr) 49,6
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideus a la cassola		FESTA		Llenties ECOLÒGIQUES a la riojana		Arròs amb salsa de tomàquet	
Hamburguesa amb xampinyons		Medalló de salmó a la planxa amb amanida				Pollastre al forn amb verdures		Truita de patata amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada				Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 558,2 Lip (gr) 18,4	Prot (gr) 23,9 H.C. (gr) 74,7	Kcal: 600,8 Lip (gr) 33,6	Prot (gr) 21,9 H.C. (gr) 91,2			Kcal: 917,6 Lip (gr) 51,4	Prot (gr) 57,9 H.C. (gr) 55,4	Kcal: 683,1 Lip (gr) 38,2	Prot (gr) 22,6 H.C. (gr) 98,7
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Arròs amb xampinyons		Cigrons ecològics bullits amb patates		Macarrons integrals amb salsa rústica		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó amb rostres (carbassó, porro i patata)	
Estofat de porc a la jardinera		Fogoner al forn amb amanida		Truita francesa amb amanida		Cuixa de pollastre rostida al forn amb amanida		Croquetes de bacallà amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 708,5 Lip (gr) 15,7	Prot (gr) 34,3 H.C. (gr) 112,2	Kcal: 467,9 Lip (gr) 28,5	Prot (gr) 29,1 H.C. (gr) 62,2	Kcal: 421,4 Lip (gr) 32,8	Prot (gr) 18,2 H.C. (gr) 50,4	Kcal: 945,3 Lip (gr) 60,6	Prot (gr) 59,3 H.C. (gr) 77,8	Kcal: 657,0 Lip (gr) 40,1	Prot (gr) 15,0 H.C. (gr) 95,8
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
Sopa de peix		Arròs a la cassola		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Truita de patata amb amanida		Rap al forn amb verdures		Llom a la planxa amb amanida		Lluç a la marinera		Hamburguesa de verdures a la planxa amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Natilles de vainilla	
Kcal: 592,0 Lip (gr) 42,2	Prot (gr) 81,7 H.C. (gr) 82,0	Kcal: 758,2 Lip (gr) 16,0	Prot (gr) 53,7 H.C. (gr) 100,6	Kcal: 538,4 Lip (gr) 31,9	Prot (gr) 32,8 H.C. (gr) 68,6	Kcal: 679,8 Lip (gr) 14,3	Prot (gr) 42,6 H.C. (gr) 95,6	Kcal: 844,6 Lip (gr) 42,9	Prot (gr) 26,0 H.C. (gr) 123,1
DILLUNS	31								
FESTA									

Octubre 2022

BASAL

Sabíeu que la millor època per consumir "porro" és a la Tardor? Recorda que 150g de porro aporta el 48% de les ingestes recomanades de Vitamina B9 o folats tan recomanats per a una correcta circulació sanguínia en adults i nens.

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora

Collectivitats



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, síndria, nectarina i plàtan. La fruita és de proximitat

L'oli per amanir és oli d'oliva