

ALIMENTANT EL FUTUR

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Arròs tres delícies		Minestre de verdures		Pasta amb salsa de formatge suau		PLAT ÚNIC COMPLET		Crema de Llegums amb verdures	
Carn blanca a la provençal amb pastanaga baby		Peix blau amb all i julivert i guarnició d'albergínia		Truita de verdures amb amanida variada		Pastís de patata amb carn picada d'au i verdures amb guarnició d'amanida		Peix blanc al forn amb llit de porro i carbassó	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
Kcal: 512,4 Lip (gr) 67,3	Prot (gr) 16,1 H.C. (gr) 71,1	Kcal: 749,5 Lip (gr) 67,1	Prot (gr) 37,8 H.C. (gr) 94,0	Kcal: 666,1 Lip (gr) 56,3	Prot (gr) 32,0 H.C. (gr) 95,0	Kcal: 723,6 Lip (gr) 23,0	Prot (gr) 34,2 H.C. (gr) 90,0	Kcal: 825,9 Lip (gr) 80,6	Prot (gr) 116,4 H.C. (gr) 82,3
DILLUNS	10	DIMARTS	11	FESTIU	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Pèsols ofegats		Vichyssoise				Wok d'arròs amb verdures		Sopa de pasta fina	
Peix blau al forn amb amanida verda		Mandonguilles de cigrons amb tomàquet i amanida verda				Peix blanc al forn amb tomàquet amanit		Remenat d'ou amb gambetes iallets i amanida	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
Kcal: 740,7 Lip (gr) 40,9	Prot (gr) 24,7 H.C. (gr) 74,3	Kcal: 782,9 Lip (gr) 72,8	Prot (gr) 17,3 H.C. (gr) 114,4			Kcal: 556,5 Lip (gr) 53,6	Prot (gr) 23,6 H.C. (gr) 89,3	Kcal: 1114,8 Lip (gr) 98,7	Prot (gr) 54,5 H.C. (gr) 103,4
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Coliflor amb patata		Pasta amb salsa de tomàquet		Wok de verdures		Arròs amb xampinyons		Pèsols saltejats amb pernil	
Peix blau en salsa verda amb verdures		Carn blanca a la planxa amb amanida		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i cogombre		Carn vermella amb salsa		Peix blanc a la papillote amb patata	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	
Kcal: 825,9 Lip (gr) 74,5	Prot (gr) 42,2 H.C. (gr) 98,1	Kcal: 465,7 Lip (gr) 68,5	Prot (gr) 14,4 H.C. (gr) 51,4	Kcal: 794,4 Lip (gr) 22,8	Prot (gr) 41,8 H.C. (gr) 102,7	Kcal: 992,8 Lip (gr) 87,4	Prot (gr) 69,0 H.C. (gr) 92,3	Kcal: 793,8 Lip (gr) 36,5	Prot (gr) 26,2 H.C. (gr) 90,1
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
Arròs caldós		Wok de llegums amb verdures		Làmines de patata al forn amb quatre formatges		Amanida grega		Pasta al pesto	
Carn vermella a la planxa amb tomàquet amanit		Peix blanc en salsa de porros i pastanaga		Ous farcits d'enciam i tonyina		Carn blanca al forn amb patates fregides casolanes		Peix blau al forn amb amanida verda	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	
Kcal: 789,3 Lip (gr) 83,2	Prot (gr) 30,7 H.C. (gr) 92,5	Kcal: 763,7 Lip (gr) 79,1	Prot (gr) 20,9 H.C. (gr) 87,8	Kcal: 1012,4 Lip (gr) 377,1	Prot (gr) 105,1 H.C. (gr) 95,5	Kcal: 690,5 Lip (gr) 62,4	Prot (gr) 32,4 H.C. (gr) 98,6	Kcal: 557,7 Lip (gr) 12,2	Prot (gr) 32,0 H.C. (gr) 78,3
FESTIU	31								

Octubre 2022

Proposta de sopars

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