

BASAL

És temps de taronges i mandarines! Sabies que els cítrics són originaris del sud-est asiàtic. Són fruites que necessiten aigua abundant i temperatures càlides durant l'estiu per a una correcta maduració. Són riques en Vitamina C i A, i conté àcid cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que una ració de taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia?

Fundació Espanyola de la Nutrició

**Agora**  
Col·lectivitats

Ha superado la auditoria que estimula resultados  
ISO 9001 CALIDAD \*\*\*\*\*  
Ha superado la auditoria que estimula resultados  
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE \*\*\*\*\*  
Ha superado la auditoria que estimula resultados  
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA \*\*\*\*\*

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

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	<b>FESTA</b>		Macarrons integrals a la napolitana	Sopa d'au
		Croquetes de bacallà amb patates xips	Cuixa de pollastre rostida al forn amb amanida	Lluç al forn amb carbassó a la planxa
		Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Làctic
		Kcal: 809,4 Prot (gr) 17,0 Lip (gr) 209,0 H.C. (gr) 88,0	Kcal: 923,5 Prot (gr) 118,3 Lip (gr) 62,0 H.C. (gr) 87,5	Kcal: 586,7 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 64,4 H.C. (gr) 60,5
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Arròs amb salsa de tomàquet	Escudella amb cigrons i minimandonguilles	Crema de carbassó	Llenties a la riojana	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
Rap al forn amb ceba amb amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa amb amanida	Daus de pollastre adobats amb rodanxes de pastanaga	Truita de patata amb amanida	Tilapia enfarinada amb xampinyons saltats
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 796,2 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 35,6 H.C. (gr) 113,6	Kcal: 731,0 Prot (gr) 25,5 Lip (gr) 41,8 H.C. (gr) 101,5	Kcal: 626,2 Prot (gr) 43,9 Lip (gr) 83,1 H.C. (gr) 86,0	Kcal: 716,7 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 39,7 H.C. (gr) 94,0	Kcal: 740,5 Prot (gr) 39,0 Lip (gr) 86,7 H.C. (gr) 86,1
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Espaguetis a la napolitana	Mongetes blanques bullides amb patates	Sopa d'au	Arròs amb verdures	Pèsols amb patates
Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Castanyola al forn amb amanida	Truita de carbassó i patates amb amanida	Fogoner empanat amb amanida	Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 729,0 Prot (gr) 42,7 Lip (gr) 33,2 H.C. (gr) 106,2	Kcal: 697,3 Prot (gr) 46,7 Lip (gr) 36,2 H.C. (gr) 87,3	Kcal: 660,9 Prot (gr) 81,3 Lip (gr) 47,9 H.C. (gr) 89,9	Kcal: 617,2 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 28,0 H.C. (gr) 99,8	Kcal: 714,8 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 89,8
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Crema de carbassa	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Cigrons ecològics cuits amb patates	Fideuà amb musclos i calamars	Pizza casolana de tomàquet, orenga, gall dindi
Lluç al forn amb carxofes saltades	Mandonguilles de porc amb salsa de tomàquet	Salmó a la planxa amb carbassó arrebossat	Truita de formatge amb amanida	Nuggets de pollastre amb patates xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 511,4 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 55,0 H.C. (gr) 67,6	Kcal: 835,8 Prot (gr) 27,9 Lip (gr) 39,0 H.C. (gr) 93,4	Kcal: 544,4 Prot (gr) 11,7 Lip (gr) 173,7 H.C. (gr) 83,2	Kcal: 728,8 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 37,3 H.C. (gr) 102,5	Kcal: 937,7 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 207,7 H.C. (gr) 86,7
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		
Tallarines napolitana	Llenties saltades amb quinoa i verdures	Sopa d'au		
Fogoner al forn amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga baby	Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet amb albergínia a la planxa		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Kcal: 599,4 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 24,5 H.C. (gr) 98,2	Kcal: 723,6 Prot (gr) 45,0 Lip (gr) 87,7 H.C. (gr) 94,8	Kcal: 744,0 Prot (gr) 184,7 Lip (gr) 64,6 H.C. (gr) 102,9		

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, poma, plàtan, mandarina i taronja. La fruita és de proximitat.  
L'oli per amanir és oli d'oliva