

		FESTIU		1		2		3		4	
				Crema de llegums amb verdures de temporada		Sopa d'au amb pasta		Arròs amb tomàquet			
				Seitons a la planxa amb amanida		Trita francesa amb xampinyons a l'allet		Gall dindi a la planxa amb llavors de sèssam i tomàquet amanit			
				Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt			
				Kcal: 593,3 Lip (gr) 67,0	Prot (gr) 29,5 H.C. (gr) 66,7	Kcal: 994,8 Lip (gr) 359,8	Prot (gr) 45,4 H.C. (gr) 117,1	Kcal: 742,6 Lip (gr) 22,8	Prot (gr) 41,7 H.C. (gr) 92,4		
DILLUNS		7		DIMARTS		8		DIMECRES		9	
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva				Bròquil amb patata al vapor				Pèsols ofegats			
Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida verda				Lluç a la provençal amb amanida caprese				Llom a la planxa amb amanida de tomàquet			
Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt			
Kcal: 589,8 Lip (gr) 67,1	Prot (gr) 23,0 H.C. (gr) 77,2	Kcal: 959,7 Lip (gr) 109,9	Prot (gr) 66,8 H.C. (gr) 78,0	Kcal: 898,4 Lip (gr) 81,6	Prot (gr) 34,5 H.C. (gr) 102,3	Kcal: 752,5 Lip (gr) 226,1	Prot (gr) 28,6 H.C. (gr) 92,1	Kcal: 826,0 Lip (gr) 76,0	Prot (gr) 38,8 H.C. (gr) 104,5		
DILLUNS		14		DIMARTS		15		DIMECRES		16	
Hummus amb bastonets de pastanaga				Vichyssoise				Arròs amb verdures			
Castanyola adobada amb tomàquet amanit				Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata)				Wok de gall dindi amb verdures i toc de salsa de soja			
Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt			
Kcal: 524,5 Lip (gr) 64,7	Prot (gr) 31,7 H.C. (gr) 66,9	Kcal: 924,7 Lip (gr) 47,9	Prot (gr) 86,5 H.C. (gr) 109,1	Kcal: 670,8 Lip (gr) 60,1	Prot (gr) 32,2 H.C. (gr) 95,6	Kcal: 765,7 Lip (gr) 78,4	Prot (gr) 36,6 H.C. (gr) 90,5	Kcal: 978,2 Lip (gr) 87,2	Prot (gr) 62,2 H.C. (gr) 82,6		
DILLUNS		21		DIMARTS		22		DIMECRES		23	
Pèsols a l'allet				Arròs saltat amb verdures de temporada				Crema de carbassa			
Lluç a l'allet amb cherrys amanits				Pastís de verdures amb amanida verda				Bistec a la planxa amb amanida verda			
Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt			
Kcal: 821,2 Lip (gr) 25,9	Prot (gr) 31,0 H.C. (gr) 112,8	Kcal: 691,8 Lip (gr) 22,5	Prot (gr) 32,1 H.C. (gr) 87,1	Kcal: 479,3 Lip (gr) 54,0	Prot (gr) 31,9 H.C. (gr) 52,9	Kcal: 780,2 Lip (gr) 70,1	Prot (gr) 17,4 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 985,4 Lip (gr) 86,7	Prot (gr) 30,1 H.C. (gr) 127,8		
		28				29				30	
Arròs caldós de pastanaga				Amanida de rúcula, cononges, burrata i cherrys amb orenga				Tricolor de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)			
Llom a la planxa amb amanida verda				Remenat d'all tendres i gambetes amb pa torrat de llavors				Bunyols de bacallà amb amanida			
Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt				Fruita de temporada/logurt			
Kcal: 668,2 Lip (gr) 72,5	Prot (gr) 32,0 H.C. (gr) 75,7	Kcal: 802,8 Lip (gr) 22,9	Prot (gr) 43,3 H.C. (gr) 103,4	Kcal: 1007,4 Lip (gr) 91,5	Prot (gr) 61,6 H.C. (gr) 80,8						

Novembre 2022

Proposta de sopars

Sabies que l'alcovot ja era consumit pels asteques? És una fruita peculiar pel seu baix contingut en aigua i el seu alt contingut en greixos. Així i tot, són greixos saludables, amb un elevat contingut en Omega-9. També aporta Vitamina E, C y Potassi

Agora
Collectivitats



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93 638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es