

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Crema de carbassó	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
	Bunyols de bacallà amb patates xips	Truita francesa amb amanida	Salsitxes a la planxa amb amanida	Fricandó de vedella a la jardinera	Lluç al forn amb amanida
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 1097,3 Prot (gr) 18,4 Lip (gr) 210,1 H.C. (gr) 154,9	Kcal: 671,8 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 34,7 H.C. (gr) 94,0	Kcal: 678,6 Prot (gr) 28,7 Lip (gr) 41,9 H.C. (gr) 85,9	Kcal: 578,1 Prot (gr) 28,5 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 65,5	Kcal: 762,7 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 36,4 H.C. (gr) 105,6
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	Bledes amb patates	Fideuà amb musclos i calamars	Cigrons ecològics cuinats amb verdures	Crema de carbassa	Sopa d'au
	Pit de pollastre arrebossat amb amanida	Abadejo amb verdures	Ous amb ceba i tomàquet amb amanida	Daus de gall dindi adobats al forn amb amanida	Seitons arrebossats amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 713,4 Prot (gr) 43,0 Lip (gr) 33,9 H.C. (gr) 103,0	Kcal: 661,9 Prot (gr) 28,4 Lip (gr) 16,2 H.C. (gr) 98,6	Kcal: 494,4 Prot (gr) 21,0 Lip (gr) 32,5 H.C. (gr) 67,5	Kcal: 653,0 Prot (gr) 44,9 Lip (gr) 38,2 H.C. (gr) 71,8	Kcal: 631,8 Prot (gr) 70,7 Lip (gr) 51,2 H.C. (gr) 86,5
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
	Espaguetis integrals a la napolitana	Arròs amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Sopa d'au	Crema de carbassó
	Truita francesa amb amanida	Cuetes de rap al forn amb amanida	Nuggets de pollastre amb amanida	Llom a la planxa amb patates fregides	Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 496,7 Prot (gr) 23,9 Lip (gr) 37,0 H.C. (gr) 56,1	Kcal: 650,2 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 30,0 H.C. (gr) 99,5	Kcal: 715,0 Prot (gr) 25,8 Lip (gr) 43,8 H.C. (gr) 94,5	Kcal: 962,3 Prot (gr) 90,8 Lip (gr) 420,6 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 619,5 Prot (gr) 122,1 Lip (gr) 23,5 H.C. (gr) 80,7
	DILLUNS 30	DIMARTS 31			
	Crema de porro, carbassó i pastanaga	Cigrons estofats			
	Estofat de pollastre amb patates xips	Abadejo empanat amb amanida			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Kcal: 724,7 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 194,5 H.C. (gr) 84,5	Kcal: 574,2 Prot (gr) 12,1 Lip (gr) 27,8 H.C. (gr) 66,6			

ALIMENTANT EL FUTUR

Gener 2023

BASAL

Sabies que una de les fruites de gener és el kiwi? Procedeix de la Xina encara que es va desenvolupar a Nova Zelanda fa més de 100 anys. El kiwi conté un enzim actidina que ens ajuda a digerir la proteïnes de l'alimentació.

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