

	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
A L I M E N T A N T E L P R E S E N T	DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
	Crema de llegums amb crostons de pa		Amanida grega		Pastís de patates amb verdures gratinat		Arròs caldós de verdures amb toc de cúrcuma		Sopa minestrone	
	Peix blanc en salsa verda		Canelons casolans de tonyina amb beixamel i formatge gratinat		Peix blanc amb samfaina de verdures		Carn blanca a l'allet i enciam amb olives		Remenat d'ous amb allets tendres i espàrrecs verds i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
	Kcal: 983,2 Prot (gr) 37,7 Lip (gr) 84,5 H.C. (gr) 127,8		Kcal: 797,7 Prot (gr) 25,0 Lip (gr) 58,0 H.C. (gr) 78,5		Kcal: 1034,7 Prot (gr) 43,5 Lip (gr) 368,0 H.C. (gr) 109,0		Kcal: 657,6 Prot (gr) 31,4 Lip (gr) 19,1 H.C. (gr) 86,4		Kcal: 562,4 Prot (gr) 24,4 Lip (gr) 59,2 H.C. (gr) 95,0	
	DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
	Pèsols ofegats		Arròs tres delícies (pastanaga, blat de morro i mongeta verda)		Albergínia farcida de verdure si gratinada		Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva		Amanida caprese	
	Paix blau al papillote amb llit de carbassó i pastanaga		Tires de gall dindi a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga		Pernilets de pollastre rostit al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Hamburguesa completa de lleties amb enciam, tomàquet i cogombre		Peix arrebossat casolà amb tomàquets amanits	
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
	Kcal: 605,6 Prot (gr) 28,5 Lip (gr) 64,8 H.C. (gr) 83,1		Kcal: 713,5 Prot (gr) 52,1 Lip (gr) 58,0 H.C. (gr) 72,0		Kcal: 832,3 Prot (gr) 62,1 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 89,3		Kcal: 785,7 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 72,8 H.C. (gr) 115,2		Kcal: 494,2 Prot (gr) 28,1 Lip (gr) 12,8 H.C. (gr) 64,0	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27	
Risotto de bolets		PLAT ÚNIC		Crema de pastanaga i carbassa		Amanida verda		Hummus de cigrons i alvocat amb crudites		
Peix blanc a la planxa amb mix d'enciams		Cous-cous saltejat amb bolonyesa i verdures		Llom al forn amb llit de patata panadera		Wrap integral amb enciam, tomàquet i tiretes de carn blanca		Ous durs amb beixamel i amandia		
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		
Kcal: 677,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 71,3 H.C. (gr) 74,0		Kcal: 895,0 Prot (gr) 32,6 Lip (gr) 188,9 H.C. (gr) 115,4		Kcal: 893,7 Prot (gr) 40,5 Lip (gr) 77,4 H.C. (gr) 116,0		Kcal: 709,9 Prot (gr) 46,3 Lip (gr) 16,8 H.C. (gr) 101,5		Kcal: 1116,1 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 97,2 H.C. (gr) 109,0		
DILLUNS	30	DIMARTS	31							
Sopa de verdures amb arròs		Arròs saltat amb carbassó i formatge								
Tires de pollastre arrebossat casolà amb tomàquet provençal		Peix blanc al forn amb xampinyons saltats								
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt								
Kcal: 522,5 Prot (gr) 31,2 Lip (gr) 58,4 H.C. (gr) 75,0		Kcal: 805,1 Prot (gr) 55,6 Lip (gr) 108,3 H.C. (gr) 53,4								

Gener 2023

Proposta de sopars

“Sabies que el bròquil posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròquil es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...”

Fundació Espanyola de la Nutrició

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
 CERTIFICADO BIVAC
 CERTIFICADO BIVAC

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