

	DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3			
		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)		Arròs a la cassola		Sopa d'au			
		Lluç al forn amb amanida		Cuixa de pollastre rostida al forn amb amanida		Hamburguesa de verdures a la planxa amb amanida			
		Fruita de temporada		Iogurt de maduixa		Fruita de temporada			
		Kcal: 749,1 Prot (gr) 35,8 Lip (gr) 35,8 H.C. (gr) 145,2		Kcal: 1077,0 Prot (gr) 68,8 Lip (gr) 61,9 H.C. (gr) 102,7		Kcal: 704,0 Prot (gr) 76,2 Lip (gr) 46,0 H.C. (gr) 109,7			
DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10
Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva		Fideuà (sofregit, sípia i brou de peix)		Cigrons cuinats amb verdures		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)		Mongetes blanques i verdures	
Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Cuixa de pollastre rostida al forn amb amanida		Fogoner enfarinat amb amanida		Gall dindi a la planxa amb amanida		Truita de tonyina amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Flam de vainilla		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 728,7 Prot (gr) 21,8 Lip (gr) 31,4 H.C. (gr) 89,3		Kcal: 1047,5 Prot (gr) 66,8 Lip (gr) 58,7 H.C. (gr) 101,2		Kcal: 489,9 Prot (gr) 28,3 Lip (gr) 29,7 H.C. (gr) 66,1		Kcal: 843,6 Prot (gr) 24,3 Lip (gr) 21,4 H.C. (gr) 105,0		Kcal: 776,2 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 40,1 H.C. (gr) 112,5	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Sopa d'au		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Arròs amb salsa de tomàquet			
Aletes de pollastre adobades amb patates xips		Seitons arrebossats amb amanida		Pernil de porc brasejat al forn amb amanida		Salmó al forn amb amanida		FESTA	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Natilles de xocolata			
Kcal: 1069,7 Prot (gr) 106,1 Lip (gr) 225,9 H.C. (gr) 100,9		Kcal: 706,6 Prot (gr) 23,3 Lip (gr) 43,9 H.C. (gr) 94,4		Kcal: 569,8 Prot (gr) 29,0 Lip (gr) 35,1 H.C. (gr) 73,7		Kcal: 865,4 Prot (gr) 52,7 Lip (gr) 43,1 H.C. (gr) 102,8			
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat		Mongetes blanques amb pastanaga, carbassó i bròquil		Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva		Crema de verdures de temporada i crostons de pa		Arròs amb verdures	
Truita de patata amb amanida		Pernilets de pollastre rostit al forn amb amanida		Lluç a la marinera amb amanida		Canelons de carn amb beixamel		Dauets de bacallà arrebossats amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt de plàtan	
Kcal: 885,8 Prot (gr) 87,9 Lip (gr) 57,3 H.C. (gr) 120,4		Kcal: 888,2 Prot (gr) 67,1 Lip (gr) 39,9 H.C. (gr) 107,0		Kcal: 744,5 Prot (gr) 41,8 Lip (gr) 31,7 H.C. (gr) 96,8		Kcal: 823,4 Prot (gr) 24,1 Lip (gr) 25,9 H.C. (gr) 177,2		Kcal: 794,3 Prot (gr) 20,0 Lip (gr) 43,5 H.C. (gr) 120,7	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	31
Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Trinxat de col i patata amb oli d'oliva		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Arròs amb salsa de tomàquet	
Filet de lluç empanat amb amanida		Salsitxes a la planxa amb amanida		Rap al forn amb verdures amb amanida		Fricandó de vedella amb xampinyons		Truita d'espínacs i patates amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Iogurt natural		Fruita de temporada	
Kcal: 611,6 Prot (gr) 19,6 Lip (gr) 36,5 H.C. (gr) 90,1		Kcal: 480,9 Prot (gr) 24,7 Lip (gr) 32,2 H.C. (gr) 62,8		Kcal: 529,8 Prot (gr) 43,1 Lip (gr) 21,7 H.C. (gr) 80,1		Kcal: 653,4 Prot (gr) 91,9 Lip (gr) 22,6 H.C. (gr) 91,1		Kcal: 751,2 Prot (gr) 25,5 Lip (gr) 42,2 H.C. (gr) 104,4	

Març 2023

BASAL

Per a molts la pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en bromelina que és un enzim proteolític que metabolitza les proteïnes dels aliments.

Agora
Col·lectivitats



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