

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
A L I M E N T A N T	FESTA	FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Sopa d'au
			Nuggets de pollastre amb patates xips	Pernil de porc brassejat al forn amb amanida	Fogoner al forn amb salsa de porros
			Natilles de vainilla	Fruita de temporada	Fruita de temporada
			Kcal: 981,3 Prot (gr) 24,4 Lip (gr) 205,1 H.C. (gr) 131,9	Kcal: 630,2 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 40,1 H.C. (gr) 95,8	Kcal: 686,0 Prot (gr) 94,2 Lip (gr) 42,9 H.C. (gr) 95,1
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
E L P R E S E N T	Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, col i oli d'oliva)	Amanida d'arròs york tonyina blat de moro i olives	Sopa d'au	Macarrons amb salsa rústica	Cigrons cuits amb patates
	Lluç al forn amb amanida	Ous amb ceba i tomàquet	Abadejo amb verdures	Gall dindi a la planxa amb amanida	Pit de pollastre arrebossat amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Kcal: 563,0 Prot (gr) 33,9 Lip (gr) 30,4 H.C. (gr) 79,1	Kcal: 788,9 Prot (gr) 28,6 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 128,1	Kcal: 555,4 Prot (gr) 71,7 Lip (gr) 24,8 H.C. (gr) 85,5	Kcal: 927,7 Prot (gr) 28,2 Lip (gr) 25,1 H.C. (gr) 111,4	Kcal: 657,9 Prot (gr) 38,8 Lip (gr) 36,6 H.C. (gr) 87,4
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
	Arròs amb xampinyons	Crema de porros	Amanida pasta (tonyina, blat de moro, ou i olives)	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Mongetes blanques estofades amb verdures
	Dauets de bacallà arrebossats amb amanida	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Lluç al forn amb carbassó arrebossat	Fricandó de vedella amb xampinyons	Truita francesa amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de maduixa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 850,2 Prot (gr) 21,8 Lip (gr) 43,6 H.C. (gr) 131,5	Kcal: 721,4 Prot (gr) 34,0 Lip (gr) 50,8 H.C. (gr) 76,2	Kcal: 783,0 Prot (gr) 40,2 Lip (gr) 173,4 H.C. (gr) 123,4	Kcal: 629,5 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 78,9	Kcal: 631,7 Prot (gr) 31,6 Lip (gr) 31,4 H.C. (gr) 96,4
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de patata, hortalisses, ou i olives	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)
	Hamburguesa i carbassó arrebossat	Rap al forn amb verdures	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Truita d'espínacs amb amanida	Salmó al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles de xocolata	Fruita de temporada
	Kcal: 543,0 Prot (gr) 12,8 Lip (gr) 15,5 H.C. (gr) 87,3	Kcal: 681,1 Prot (gr) 55,5 Lip (gr) 9,9 H.C. (gr) 91,9	Kcal: 656,5 Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 30,8 H.C. (gr) 103,4	Kcal: 665,1 Prot (gr) 27,3 Lip (gr) 39,9 H.C. (gr) 88,0	Kcal: 956,8 Prot (gr) 56,4 Lip (gr) 48,8 H.C. (gr) 144,6
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
	Sopa d'au	Tallarines napolitana	Arròs amb salsa de tomàquet		
	Truita de patata amb amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa amb amanida	Bunyols de bacallà amb amanida		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam de vainilla		
	Kcal: 615,0 Prot (gr) 81,7 Lip (gr) 43,7 H.C. (gr) 88,0	Kcal: 810,5 Prot (gr) 25,1 Lip (gr) 41,3 H.C. (gr) 121,6	Kcal: 936,4 Prot (gr) 16,7 Lip (gr) 49,3 H.C. (gr) 143,8		

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, maduixot i taronja. La fruita és de proximitat.

L'oli per amanir és oli d'oliva

Maig 2023

BASAL

El salmó és un peix gras que aporta un alt contingut de greixos saludables (monoinsaturades i omega-3), i les seves proteïnes són d'alt valor biològic. És ric en minerals com el fòsfor, seleni, iode i potassi, i en quant a les vitamines, hi ha una aportació significativa de vitamines del grup B, vitamina D i E.

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