

FESTIU	1	FESTIU	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
				Pèsols ofegats		Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)		Crema de carbassó	
				Salmó al forn amb llit de verdures		Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida verda		Tires de pollastre a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga	
				Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
				Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Hummus amb bastonets de pastanaga		Vichyssoise		Arròs saltat amb xampinyons		Mongeta tendra amb patata		Sopa minestrone	
Palometa adobada amb tomàquet amanit		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes		Wok de gall dindi amb verdures i toc de salsa de soja		Bacallà amb samfaina		Broquetes de porc amb verdures i amanida verda	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Pèsols a l'allet		Sopa de peix amb pasta		Graten de patata, pastanaga, carbassa i ceba		Arròs saltat amb verdures de temporada		Crema de carbassa	
Pastís de verdures amb amanida verda		Pollastre a la napolitana		Verat a la Viscaïna		Lluç a l'allet amb cherrys amanits		Bistec a la planxa amb amanida verda	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Crema de llegums amb verdures de temporada		Sopa d'au amb pasta		Amanida de tomàquet amb formatge fresc i alfàbrega		Tricolor de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)		Arròs amb tomàquet	
Seitons a la planxa amb amanida		Truita francesa amb xampinyons a l'allet		Bunyols de bacallà amb amanida		Gall dindi a la planxa amb llavors de sèssam i tomàquet amanit		Hamburguesa de verdures casolana amb carbassó saltat	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)
DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31				
Amanida de rúcula, cononges, burrata i cherrys amb orenga		Arròs caldós de pastanaga		PLAT ÚNIC					
Remenat d'alls tendres i gambetes amb pa torrat de llavors		Llom a la planxa amb amanida verda		Pastís de patata amb carn picada d'au i verdures amb guarnició d'amanida					
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt					
Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)	Kcal: Lip (gr)	Prot (gr) H.C. (gr)				

Maig 2023

Proposta de sopars

Sabies que les pomes ja existien a la Prehistòria? És una de les fruites més utilitzades, donat que les podem trobar pràcticament tot l'any. Existeixen més de mil varietats de pomes, un ventall tan gran com les possibilitats que ofereix aquesta fruita a la cuina. Entre altres nutrients, són riques en flavonoides un component antioxidant.



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