

			DI JOUS 1			DIVENDRES 2								
			Fideuà amb musclos i calamars			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva								
			Platija al forn amb amanida			Mandonguilles amb salsa de tomàquet								
			Fruita de temporada			Fruita de temporada								
			Kcal: 626,0 Lip (gr) 32,2	Prot (gr) 22,4 H.C. (gr) 99,6		Kcal: 898,1 Lip (gr) 43,0	Prot (gr) 24,9 H.C. (gr) 101,6							
DILLUNS 5			DIMARTS 6			DIMECRES 7			DI JOUS 8			DIVENDRES 9		
Espaguetis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets)			Purè de carbassó (carbassó, porro i patata)			Bròquil i patata amb oli d'oliva			Arròs amb verdures			Amanida de patata, hortalisses, ou i olives		
Fogoner al forn amb amanida			Pit de pollastre a la planxa amb amanida			Fricandó de vedella a la jardinera			Truita francesa amb amanida			Rap al forn amb verdures		
Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Làctic			Fruita de temporada		
Kcal: 667,9 Lip (gr) 29,7	Prot (gr) 37,5 H.C. (gr) 100,9		Kcal: 498,0 Lip (gr) 29,7	Prot (gr) 31,4 H.C. (gr) 69,6		Kcal: 627,5 Lip (gr) 23,4	Prot (gr) 33,9 H.C. (gr) 70,3		Kcal: 618,2 Lip (gr) 31,6	Prot (gr) 22,3 H.C. (gr) 101,0		Kcal: 589,7 Lip (gr) 7,9	Prot (gr) 45,7 H.C. (gr) 84,0	
DILLUNS 12			DIMARTS 13			DIMECRES 14			DI JOUS 15			DIVENDRES 16		
Crema de porro, carbassó i pastanaga			Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Arròs a la cassola			Amanida de cigrons i hortalisses		
Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb amanida			Llom a la planxa amb amanida			Croquetes de bacallà amb amanida			Truita de patata amb amanida			Luç al forn amb amanida		
Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Làctic			Fruita de temporada		
Kcal: 402,6 Lip (gr) 26,4	Prot (gr) 9,8 H.C. (gr) 71,7		Kcal: 707,2 Lip (gr) 32,1	Prot (gr) 33,5 H.C. (gr) 145,2		Kcal: 740,3 Lip (gr) 45,8	Prot (gr) 16,4 H.C. (gr) 103,7		Kcal: 765,3 Lip (gr) 43,0	Prot (gr) 31,9 H.C. (gr) 102,7		Kcal: 736,0 Lip (gr) 32,0	Prot (gr) 50,3 H.C. (gr) 92,1	
DILLUNS 19			DIMARTS 20			DIMECRES 21			DI JOUS 22			DIVENDRES 23		
Amanida d'arròs york tonyina blat de moro i olives			Bròquil i patata amb oli d'oliva			Mongetes blanques estofades amb verdures			Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada)					
Rap al forn amb verdures			Pit de pollastre a la planxa amb amanida			Ous en salsa amb xaminyons			Llom empanat amb patates fregides					
Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Làctic					
Kcal: 739,8 Lip (gr) 10,2	Prot (gr) 47,8 H.C. (gr) 123,2		Kcal: 545,1 Lip (gr) 30,9	Prot (gr) 36,8 H.C. (gr) 74,1		Kcal: 698,5 Lip (gr) 17,8	Prot (gr) 35,0 H.C. (gr) 99,7		Kcal: 1386,7 Lip (gr) 435,9	Prot (gr) 42,5 H.C. (gr) 179,8				
DILLUNS 26			DIMARTS 27			DIMECRES 28			DI JOUS 29			DIVENDRES 30		

# BONES VACANCES

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



June 2023

BASAL

“Per què la pastanaga és considerada com una hortalissa universal? Per la infinitat d'aplicacions que ofereix en la cuina. Es pot afegir a carns i peixos, trossejada en amanida, cuita, en suc, i fins i tot crua i sempre proporciona el seu característic color i sabor dolç. Recordeu que la pastanaga està proveïda de vitamines B, C i E, i presenta un gran poder astringent”.

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