

FESTIU		3		DIMARTS		4		DIMECRES		5		DIJOUS		6		DIVENDRES		7			
				Minestra de verdures				Espirals amb salsa rústica (sofregit de ceba, tomàquet, alfàbrega i olives negres) amb formatge ratllat				Cigrons estofats amb col i pastanaga				Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)					
				Lluç al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro				Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro				Pollastre rostit amb poma amb Patates fregides a daus				Estofat de gall dindi amb xampinyons					
		Fruita de temporada		Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada					
		Kcal: 513,9 Lip (gr) 63,2		Prot (gr) 31,2 H.C. (gr) 59,5				Kcal: 806,0 Lip (gr) 74,9		Prot (gr) 27,4 H.C. (gr) 101,7				Kcal: 1078,4 Lip (gr) 378,0		Prot (gr) 57,8 H.C. (gr) 77,7		Kcal: 712,0 Lip (gr) 18,3		Prot (gr) 36,1 H.C. (gr) 99,6	
DILLUNS		10		DIMARTS		11		DIMECRES		12		DIJOUS		13		DIVENDRES		14			
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)				Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)				Amanida de fesols (fesols, tomàquet, pebrot i olives)				Arròs amb salsa de tomàquet				Crema de carbassa i pastanagues amb crostonets de pa					
Truita de patates i ceba amb enciam, blat de moro i olives verdes				Salmó amb tomàquet i ceba				Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry				Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro				Salsitxes a la planxa amb tomàquet al forn					
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic					
Kcal: 799,0 Lip (gr) 77,1		Prot (gr) 29,2 H.C. (gr) 107,2		Kcal: 741,1 Lip (gr) 20,7		Prot (gr) 37,4 H.C. (gr) 97,7		Kcal: 1008,8 Lip (gr) 80,9		Prot (gr) 74,9 H.C. (gr) 89,7		Kcal: 770,6 Lip (gr) 71,8		Prot (gr) 30,6 H.C. (gr) 97,9		Kcal: 605,1 Lip (gr) 53,5		Prot (gr) 29,6 H.C. (gr) 80,7			
DILLUNS		17		DIMARTS		18		DIMECRES		19		DIJOUS		20		DIVENDRES		21			
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç, blat de moro)				Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)				Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat				Mongetes blanques estofades amb carbassa				Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva					
Fogoner al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i blat de moro				Croquetes de rostit amb enciam, tomàquet i olives verdes				Pernilets de pollastre rostida al forn amb carbassó al forn				Truita de formatge amb Enciam, tomàquet i pastanaga				Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes					
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada					
Kcal: 741,5 Lip (gr) 60,5		Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 112,9		Kcal: 924,4 Lip (gr) 84,1		Prot (gr) 32,9 H.C. (gr) 117,0		Kcal: 966,6 Lip (gr) 73,0		Prot (gr) 64,6 H.C. (gr) 104,7		Kcal: 797,7 Lip (gr) 69,4		Prot (gr) 36,8 H.C. (gr) 101,8		Kcal: 746,2 Lip (gr) 81,6		Prot (gr) 38,2 H.C. (gr) 76,7			
DILLUNS		24		DIMARTS		25		DIMECRES		26		DIJOUS		27		MENÚ ANIVERSARI		28			
Crema de verdures de temporada i crostonets de pa				Arròs amb salsa de tomàquet				Cigrons cuinats amb verdures				Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)				Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat					
Cuixa de pollastre rostida al forn amb seques				Truita de carbassó i patates amb enciam, pastanaga i olives negres				Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i tomàquet				Fricandó de vedella amb xampinyons				Nuggets de pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro					
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Gelat					
Kcal: 853,9 Lip (gr) 88,2		Prot (gr) 62,1 H.C. (gr) 71,5		Kcal: 862,4 Lip (gr) 78,1		Prot (gr) 19,1 H.C. (gr) 117,8		Kcal: 441,0 Lip (gr) 53,3		Prot (gr) 28,5 H.C. (gr) 53,9		Kcal: 903,5 Lip (gr) 135,4		Prot (gr) 36,4 H.C. (gr) 74,1		Kcal: 927,8 Lip (gr) 77,9		Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 121,1			
DILLUNS		31																			
Paella marinera (sofregit, sípia, múscols i brou de peix)																					
Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes																					
Fruita de temporada																					
Kcal: 842,6 Lip (gr) 75,9		Prot (gr) 34,4 H.C. (gr) 107,1																			

Maig 2021

BASAL

L'enciam és una planta herbàcia anual. Les fulles de color verd intens són les més riques en vitamines y minerals. És un aliment amb baix contingut calòric i font important de B9, imprescindible pel correcte desenvolupament de teixits i formació de glòbuls vermells, entre altres funcions.

**Agora**  
Collectivitats



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



**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional

Estem treballant conjuntament amb Cesnuc Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i oli d'oliva verge.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.

La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, maduixa, síndria i meló.