

				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
				Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)	Arròs a la bolonyesa de seità (sofregit de ceba, tomàquet i seità)
				Fogoner al forn amb Samfaina	Truita de tonyina amb Enciam, pastanaga i olives negres
				Làctic	Fruita de temporada
				Kcal: 610,1 Prot (gr) 87,7 Lip (gr) 113,8 H.C. (gr) 390,3	Kcal: 849,8 Prot (gr) 22,8 Lip (gr) 74,1 H.C. (gr) 121,7
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	
Sopa de verdura	Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Mongetes blanques i verdures	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	
Truita de patates i ceba amb Enciam, tomàquet i pastanaga	Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos)	Limanda al forn amb carbassó arrebossat	Truita de formatge amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Abadejo al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 701,7 Prot (gr) 52,1 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 285,5	Kcal: 778,9 Prot (gr) 40,3 Lip (gr) 16,5 H.C. (gr) 103,6	Kcal: 779,1 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 185,8 H.C. (gr) 91,5	Kcal: 851,1 Prot (gr) 41,5 Lip (gr) 69,7 H.C. (gr) 101,6	Kcal: 739,7 Prot (gr) 36,4 Lip (gr) 65,9 H.C. (gr) 94,3	
FESTIU 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	
	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Patata, pèsols i ou dur	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	
	Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Fogoner al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Ous en salsa amb xaminyons	Lluç a la biscaïna	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Kcal: 798,9 Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 80,9 H.C. (gr) 98,6	Kcal: 527,1 Prot (gr) 32,1 Lip (gr) 54,4 H.C. (gr) 72,4	Kcal: 691,7 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 24,1 H.C. (gr) 85,1	Kcal: 679,2 Prot (gr) 38,7 Lip (gr) 15,1 H.C. (gr) 94,6	
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	Menú Aniversari 23	
Arròs amb xampinyons (sense penril dolç)	Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Sopa de verdura amb estrelletes (brou casolà de verdures amb estrelletes)	Macarrons integrals a la napolitana	
Lluç arrebossat amb enciam, pastanaga i olives verdes	Truita de formatge amb enciam, tomàquet i blat de moro	Ous amb ceba i tomàquet	Bacallà amb salsa de pebrots	Salmó a la planxa amb Patates fregides	
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Kcal: 966,8 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 72,8 H.C. (gr) 144,3	Kcal: 807,1 Prot (gr) 40,7 Lip (gr) 78,3 H.C. (gr) 84,7	Kcal: 547,4 Prot (gr) 22,9 Lip (gr) 16,9 H.C. (gr) 74,0	Kcal: 645,6 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 14,1 H.C. (gr) 90,4	Kcal: 959,9 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 417,2 H.C. (gr) 66,8	
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	La castanyada 30	
Trinxat de la Cerdanya sense bacó	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Arròs a la bolonyesa de seità (sofregit de ceba, tomàquet i seità)	Colzets amb tonyina (sofregit de ceba, tomàquet i tonyina) amb formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa	
Croquetes de bacallà amb enciam, blat de moro i olives verdes	Abadejo al forn amb Tomàquet gratinat	Fogonero en salsa verda amb enciam, pastanaga i blat de moro	Truita de carbassó i patates amb enciam, tomàquet i olives verdes	Lluç amb salsa de castanyes	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 668,4 Prot (gr) 13,6 Lip (gr) 78,3 H.C. (gr) 90,2	Kcal: 724,8 Prot (gr) 46,5 Lip (gr) 82,0 H.C. (gr) 91,5	Kcal: 741,6 Prot (gr) 34,0 Lip (gr) 57,8 H.C. (gr) 118,0	Kcal: 977,5 Prot (gr) 28,9 Lip (gr) 150,0 H.C. (gr) 72,3	Kcal: 459,3 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 4,4 H.C. (gr) 77,3	

Octubre 2020

NO CARN

Sabíeu que la millor època per consumir "porro" és a la Tardor? Recorda que 150g de porro aporta el 48% de les ingestes recomanades de Vitamina B9 o folats tan recomanats per a una correcta circulació sanguínia en adults i nens.

Fundació Espanyola de la Nutrició

Ha superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 9001 CAUIDAD
 Ha superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
 Ha superado la auditoria que estimulo resultados
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

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: taronja, mandarina, poma, pera i plàtan.

Estem treballant conjuntament amb M. Pilar Hernández CAT000475 per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres