



Juny 2021

NO CARN

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.

Agora
Collectivitats



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

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Amanida de Alemanya (patata, ceba, cogombrets, maionesa i mostassa)
	Crestes de tonyina amb patata panadera i ceba	Truita de formatge amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Figuretes de peix amb xampinyons saltats
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 912,2 Prot (gr) 29,9 Lip (gr) 138,5 H.C. (gr) 134,7	Kcal: 577,9 Prot (gr) 23,4 Lip (gr) 66,4 H.C. (gr) 69,8	Kcal: 768,1 Prot (gr) 41,4 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 100,7	Kcal: 727,2 Prot (gr) 19,8 Lip (gr) 83,1 H.C. (gr) 108,3
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
Croquetes de bacallà amb enciam, tomàquet i blat de moro	Salmó a la planxa amb tomàquet al forn	Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 701,5 Prot (gr) 15,7 Lip (gr) 73,1 H.C. (gr) 95,0	Kcal: 942,9 Prot (gr) 61,4 Lip (gr) 67,2 H.C. (gr) 98,1	Kcal: 940,1 Prot (gr) 128,7 Lip (gr) 141,6 H.C. (gr) 80,0	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 686,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 90,4
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
Truita de formatge amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Abadejo al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Truita francesa amb carbassó arrebossat	Nuggets de peix amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Kcal: 737,6 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 95,9	Kcal: 816,8 Prot (gr) 51,4 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 446,9 Prot (gr) 27,4 Lip (gr) 56,3 H.C. (gr) 53,2	Kcal: 809,6 Prot (gr) 22,6 Lip (gr) 188,1 H.C. (gr) 103,3	Kcal: 955,6 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 90,6 H.C. (gr) 116,3
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, blat de moro, tomàquet i olives verdes, sense pernil dolç)			
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Croquetes de bacallà amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 781,8 Prot (gr) 18,0 Lip (gr) 70,2 H.C. (gr) 111,2			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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.



Juny 2021

NO PORC

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

ALIMENTANT

	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Amanida de Alemanya (patata, ceba, cogombrets, maionesa i mostassa)	
	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Figuretes de peix amb xampinyons saltats	
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Kcal: 717,2 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 131,1 H.C. (gr) 110,4	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 768,1 Prot (gr) 41,4 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 100,7	Kcal: 727,2 Prot (gr) 19,8 Lip (gr) 83,1 H.C. (gr) 108,3	
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
	Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Mandonguilles de lluç amb ceba i salsa tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 647,4 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 67,3 H.C. (gr) 72,6	Kcal: 734,0 Prot (gr) 42,4 Lip (gr) 55,0 H.C. (gr) 98,7	Kcal: 940,1 Prot (gr) 128,7 Lip (gr) 141,6 H.C. (gr) 80,0	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 686,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 90,4
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
	Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
	Truita de formatge amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Abadejo al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat	Nuggets de pollastre amb enciam, blat de moro i olives verdes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
	Kcal: 737,6 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 95,9	Kcal: 816,8 Prot (gr) 51,4 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 446,9 Prot (gr) 27,4 Lip (gr) 56,3 H.C. (gr) 53,2	Kcal: 883,7 Prot (gr) 42,2 Lip (gr) 187,9 H.C. (gr) 102,4	Kcal: 967,6 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 89,1 H.C. (gr) 120,3
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, blat de moro, tomàquet i olives verdes, sense pernil dolç)			
	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Croquetes de bacallà amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 781,8 Prot (gr) 18,0 Lip (gr) 70,2 H.C. (gr) 111,2			
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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.



Juny 2021

BAIX FRUCTOSA

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.

Agora
Collectivitats



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

ALIMENTANT

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Coliflor i patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Espaguetis blancs, oli d'oliva, formatge i orenga	Amanida de Alemanya (sense ceba)
	Hamburguesa a la planxa amb enciam i cogombre	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i olives negres	Lluç al forn amb enciam i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats
	logurt natural sense sucre	Gelatina	logurt natural sense sucre	Gelatina
	Kcal: 633,6 Prot (gr) 23,8 Lip (gr) 62,1 H.C. (gr) 77,5	Kcal: 996,9 Prot (gr) 59,5 Lip (gr) 112,3 H.C. (gr) 76,6	Kcal: 677,4 Prot (gr) 36,5 Lip (gr) 86,6 H.C. (gr) 88,6	Kcal: 605,6 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,0
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Crema de carbassó (sense ceba, porro)	Fideuà amb sípia (sense sofregit)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs blanc amb oli d'oliva i orenga	Espinacs amb patates
Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre	Pit de pollastre a la planxa amb carbassó al forn	Magre a la planxa amb enciam i olives verdes	Truita de patates sense ceba amb enciam i cogombre	Lluç al forn amb enciam i olives negres
logurt natural sense sucre	Gelatina	logurt natural sense sucre	Gelatina	logurt natural sense sucre
Kcal: 589,7 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 57,6 H.C. (gr) 60,8	Kcal: 623,3 Prot (gr) 40,6 Lip (gr) 52,5 H.C. (gr) 92,6	Kcal: 667,3 Prot (gr) 32,5 Lip (gr) 92,7 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 807,1 Prot (gr) 19,8 Lip (gr) 61,4 H.C. (gr) 124,4	Kcal: 620,7 Prot (gr) 34,0 Lip (gr) 87,8 H.C. (gr) 61,4
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
Arròs blanc amb oli d'oliva i orenga	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Crema de carbassó (sense ceba, porro)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Macarrons blancs, formatge i orenga amb oli d'oliva, oregan y formatge ratllat
Truita de formatge amb enciam i cogombre	Salmó a la planxa amb enciam i olives verdes	Salsitxes a la planxa amb enciam i olives negres	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat	Aletes de pollastre adobades amb enciam i cogombre
Gelatina	logurt natural sense sucre	Gelatina	logurt natural sense sucre	Gelatina
Kcal: 699,7 Prot (gr) 24,5 Lip (gr) 58,5 H.C. (gr) 101,0	Kcal: 918,5 Prot (gr) 62,1 Lip (gr) 108,2 H.C. (gr) 74,0	Kcal: 589,7 Prot (gr) 27,7 Lip (gr) 85,5 H.C. (gr) 65,0	Kcal: 851,9 Prot (gr) 40,1 Lip (gr) 187,3 H.C. (gr) 99,5	Kcal: 999,0 Prot (gr) 50,7 Lip (gr) 80,4 H.C. (gr) 98,6
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, enciam, olives i pernil dolç) sense tomàquet			
Truita francesa amb enciam i olives negres	Croquetes de rostit amb enciam i cogombre			
logurt natural sense sucre	Gelatina			
Kcal: 686,2 Prot (gr) 18,5 Lip (gr) 96,0 H.C. (gr) 76,5	Kcal: 868,4 Prot (gr) 25,2 Lip (gr) 69,3 H.C. (gr) 117,4			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, cogombre, olives verdes i negres.

Els postres seràn iogurts naturals sense sucre o gelatina.



Juny 2021

NO FRUITS SECS

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.

Agora
Collectivitats



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

ALIMENTANT

	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)	
	Hamburguesa a la planxa amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats	
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Kcal: 775,1 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 130,1 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 768,1 Prot (gr) 41,4 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 100,7	Kcal: 608,9 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,7	
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
	Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 647,4 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 67,3 H.C. (gr) 72,6	Kcal: 734,0 Prot (gr) 42,4 Lip (gr) 55,0 H.C. (gr) 98,7	Kcal: 1067,8 Prot (gr) 27,4 Lip (gr) 153,4 H.C. (gr) 85,3	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 686,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 90,4
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
	Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
	Truita de formatge amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Salsitxes a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat	Aletes de pollastre adobades amb enciam, blat de moro i olives verdes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 737,6 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 95,9	Kcal: 816,8 Prot (gr) 51,4 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 510,6 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 63,9 H.C. (gr) 57,5	Kcal: 883,7 Prot (gr) 42,2 Lip (gr) 187,9 H.C. (gr) 102,4	Kcal: 1119,6 Prot (gr) 54,4 Lip (gr) 103,5 H.C. (gr) 102,7
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)			
	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Croquetes de rostit amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 899,2 Prot (gr) 25,9 Lip (gr) 74,6 H.C. (gr) 123,5			
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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 SENSE FRUITS SECS.

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



Juny 2021

NO GLUTEN

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.

Agora
Collectivitats



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

ALIMENTANT

	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DIVENDRES 11
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, pasta sense gluten/ou, sense formatge)	Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)	
	Hamburguesa a la planxa amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats	
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Kcal: 775,1 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 130,1 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 720,8 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 68,0 H.C. (gr) 99,2	Kcal: 608,9 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,7	
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DIVENDRES 11
Crema de carbassó (patata, porro, carbassó) sense rostes de pa	Fideuà amb sípia i allioli (sofregit, sípia i brou casolà de peix i pasta sense gluten)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures	
Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Magre de porc amb salsa de tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	
Kcal: 633,8 Prot (gr) 37,1 Lip (gr) 67,0 H.C. (gr) 70,6	Kcal: 575,6 Prot (gr) 48,4 Lip (gr) 54,9 H.C. (gr) 102,7	Kcal: 902,3 Prot (gr) 34,7 Lip (gr) 142,4 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 686,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 90,4	
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18	MENÚ ANIVERSARI 18
Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) (pasta sense gluten/ou) amb formatge ratllat	
Truita de formatge amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó al forn	Aletes de pollastre adobades amb enciam, blat de moro i olives verdes	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	
Kcal: 737,6 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 95,9	Kcal: 781,5 Prot (gr) 51,3 Lip (gr) 24,8 H.C. (gr) 83,1	Kcal: 515,7 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 56,8	Kcal: 765,7 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 83,9	Kcal: 1122,2 Prot (gr) 52,3 Lip (gr) 103,5 H.C. (gr) 106,3	
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta sense gluten, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)				
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Pit de gall dindi a la planxa amb Enciam, tomàquet i pastanaga				
Fruita de temporada	Fruita de temporada				
Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 472,8 Prot (gr) 36,6 Lip (gr) 58,4 H.C. (gr) 96,1				
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30			

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.



Juny 2021

NO LACTOSA

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.

Agora
Collectivitats



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

	DIMARTS 7	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, sense formatge ratllat)	Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)
	Hamburguesa a la planxa amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats
	Fruita de temporada	logurt natural sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 775,1 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 130,1 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 691,9 Prot (gr) 35,8 Lip (gr) 64,1 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 608,9 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,7
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Crema de carbassó (patata, porro, carbassó) (sense formatge ni rostos)	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Magre de porc amb salsa de tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense lactosa	Fruita de temporada
Kcal: 643,8 Prot (gr) 36,3 Lip (gr) 71,9 H.C. (gr) 63,3	Kcal: 734,0 Prot (gr) 42,4 Lip (gr) 55,0 H.C. (gr) 98,7	Kcal: 902,3 Prot (gr) 34,7 Lip (gr) 142,4 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 686,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 90,4
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat
Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó al forn	Aletes de pollastre adobades amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense lactosa
Kcal: 701,8 Prot (gr) 18,4 Lip (gr) 75,6 H.C. (gr) 95,3	Kcal: 816,8 Prot (gr) 51,4 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 515,7 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 56,8	Kcal: 765,7 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 83,9	Kcal: 1045,6 Prot (gr) 48,8 Lip (gr) 97,7 H.C. (gr) 102,6
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, enciam, blat de moro, tomàquet i enciam)			
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Pit de gall dindi a la planxa amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 645,9 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 56,6 H.C. (gr) 90,8			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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 sense lactosa

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



Juny 2021

NO LLEGUMS

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

ALIMENTANT

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Coliflor al vapor amb pastanaga	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)
	Hamburguesa a la planxa amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 547,5 Prot (gr) 24,2 Lip (gr) 125,5 H.C. (gr) 82,5	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 768,1 Prot (gr) 41,4 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 100,7	Kcal: 608,9 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,7
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) (sense pèsols)	Arròs amb salsa de tomàquet	Espinacs amb patates
Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 647,4 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 67,3 H.C. (gr) 72,6	Kcal: 734,0 Prot (gr) 42,4 Lip (gr) 55,0 H.C. (gr) 98,7	Kcal: 1074,5 Prot (gr) 26,0 Lip (gr) 153,6 H.C. (gr) 88,6	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 604,5 Prot (gr) 34,1 Lip (gr) 68,2 H.C. (gr) 62,4
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
Arròs amb verdures (sense pèsols)	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Crema de verdures de temporada (sense crostonets de pa)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
Truita de formatge amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Salsitxes a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat	Aletes de pollastre adobades amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Kcal: 734,5 Prot (gr) 24,6 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 95,5	Kcal: 816,8 Prot (gr) 51,4 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 562,6 Prot (gr) 27,0 Lip (gr) 63,8 H.C. (gr) 66,1	Kcal: 851,9 Prot (gr) 40,1 Lip (gr) 187,3 H.C. (gr) 99,5	Kcal: 1119,6 Prot (gr) 54,4 Lip (gr) 103,5 H.C. (gr) 102,7
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)			
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Pit de gall dindi a la planxa amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 685,2 Prot (gr) 37,8 Lip (gr) 57,8 H.C. (gr) 95,1			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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.



Juny 2021

NO OU

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

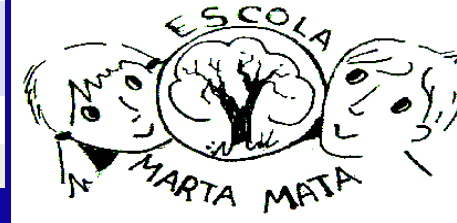
ALIMENTANT EL FUTUR

	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, pasta sense gluten/ou, sense formatge)	Amanida de Alemanya (sense maionesa)
	Hamburguesa a la planxa amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 775,1 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 130,1 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 720,8 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 68,0 H.C. (gr) 99,2	Kcal: 608,9 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,7
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Fideuà amb sípia (sofregit, sípia i brou casolà de peix i pasta sense ou, sense allioli)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pèsols, pastanaga, tonyina) (sense ou dur, sense maionesa)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Magre de porc amb salsa de tomàquet	Bistec de vedella a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 647,4 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 67,3 H.C. (gr) 72,6	Kcal: 514,7 Prot (gr) 48,3 Lip (gr) 48,5 H.C. (gr) 102,0	Kcal: 650,0 Prot (gr) 33,4 Lip (gr) 115,2 H.C. (gr) 67,3	Kcal: 729,3 Prot (gr) 36,6 Lip (gr) 63,8 H.C. (gr) 99,2	Kcal: 686,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 90,4
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) (pasta sense gluten/ou) amb formatge ratllat
Salmó a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó al forn	Aletes de pollastre adobades amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
Kcal: 885,0 Prot (gr) 52,8 Lip (gr) 79,9 H.C. (gr) 94,4	Kcal: 816,8 Prot (gr) 51,4 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 515,7 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 56,8	Kcal: 765,7 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 83,9	Kcal: 1122,2 Prot (gr) 52,3 Lip (gr) 103,5 H.C. (gr) 106,3
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta sense ou) pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes			
Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes	Pit de gall dindi a la planxa amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Kcal: 647,6 Prot (gr) 32,4 Lip (gr) 73,2 H.C. (gr) 77,3	Kcal: 472,8 Prot (gr) 36,6 Lip (gr) 58,4 H.C. (gr) 96,1			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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 SENSE OU.

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



Juny 2021

NO PEIX

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

ALIMENTANT

	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)	
	Hamburguesa a la planxa amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats	
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Kcal: 775,1 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 130,1 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 771,4 Prot (gr) 42,0 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 99,4	Kcal: 608,9 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,7	
	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Fideus a la cassola	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, ou dur i maionesa) (sense tonyina)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
	Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives negres
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 647,4 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 67,3 H.C. (gr) 72,6	Kcal: 709,3 Prot (gr) 44,8 Lip (gr) 53,6 H.C. (gr) 95,7	Kcal: 949,1 Prot (gr) 21,1 Lip (gr) 56,8 H.C. (gr) 85,0	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 707,4 Prot (gr) 27,3 Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 89,9
	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
	Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
	Truita de formatge amb enciam, tomàquet i olives verdes	Bistec de vedella a la planxa	Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó al forn	Aletes de pollastre adobades amb enciam, blat de moro i olives verdes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
	Kcal: 737,6 Prot (gr) 24,8 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 95,9	Kcal: 678,2 Prot (gr) 45,4 Lip (gr) 22,0 H.C. (gr) 75,4	Kcal: 515,7 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 56,8	Kcal: 765,7 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 83,9	Kcal: 1119,6 Prot (gr) 54,4 Lip (gr) 103,5 H.C. (gr) 102,7
	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, blat de moro, tomàquet i olives verdes)			
	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Pit de gall dindi a la planxa amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 685,2 Prot (gr) 37,8 Lip (gr) 57,8 H.C. (gr) 95,1			
	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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.



Juny 2021

NO PLV

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.

Agora
Collectivitats



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

ALIMENTANT

	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, sense formatge ratllat)	Amanida de Alemanya (patata, ceba, frankfurt, cogombrets, maionesa i mostassa)
	Abadejo al forn amb patata panadera i ceba	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i olives verdes	Carn magra de porc al forn amb xampinyons saltats
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 769,8 Prot (gr) 45,9 Lip (gr) 127,0 H.C. (gr) 110,4	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 691,9 Prot (gr) 35,8 Lip (gr) 64,1 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 608,9 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 76,9 H.C. (gr) 83,7
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Crema de carbassó (patata, porro, carbassó) (sense formatge ni rostes)	Fideuà (sofregit, sipia, musclos i brou de peix)	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn	Magre de porc amb salsa de tomàquet	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
Kcal: 643,8 Prot (gr) 36,3 Lip (gr) 71,9 H.C. (gr) 63,3	Kcal: 734,0 Prot (gr) 42,4 Lip (gr) 55,0 H.C. (gr) 98,7	Kcal: 902,3 Prot (gr) 34,7 Lip (gr) 142,4 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5	Kcal: 686,7 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 90,4
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	MENÚ ANIVERSARI 18
Arròs amb verdures	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Patates amb pèsols i pastanaga	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat
Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Salmó amb salsa livornesa	Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Palpis de gall dindi a la planxa amb carbassó al forn	Aletes de pollastre adobades amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
Kcal: 701,8 Prot (gr) 18,4 Lip (gr) 75,6 H.C. (gr) 95,3	Kcal: 816,8 Prot (gr) 51,4 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 90,3	Kcal: 515,7 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 69,1 H.C. (gr) 56,8	Kcal: 765,7 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 69,9 H.C. (gr) 83,9	Kcal: 1045,6 Prot (gr) 48,8 Lip (gr) 97,7 H.C. (gr) 102,6
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Amanida de pasta (pasta, enciam, blat de moro, tomàquet i enciam)			
Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Pit de gall dindi a la planxa amb Enciam, tomàquet i pastanaga			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Kcal: 672,1 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 81,9 H.C. (gr) 77,6	Kcal: 645,9 Prot (gr) 35,3 Lip (gr) 56,6 H.C. (gr) 90,8			
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30		

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

Els làctics seran iogurts de soja

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