

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Arròs tres delícies	Pèsols ofegats	Salmorejo	Quinoa saltejada amb verdures
	Peix blau al forn amb amanida verda	Truita de carbassó amb tomàquet amanits	VeggieBurguer amb xips de verdures	Peix blanc a la planxa amb xampinyons
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
	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
Soap de peix amb arròs	Minestra de verdures	Hummu del piquillo amb crudites	Amanida grega	PLAT ÚNIC
Peix blanc amb salsa verda i espàrrecs	Ous farcits amb amanida verda	Peix blau al forn amb toc de soja i lilit de ceba i carbassó	Llom de porc amb tomàquet i pastanaga	Patates farcides de verdures, pollastre toc de pesto i parmesà amb amanida verda
Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt
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	DIVENDRES 18
Crema de pastanaga	PLAT ÚNIC	Arròs amb tomàquet	Patata a l'allet	Amanida caprese
Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida	Wok de fideus amb verdures i falafels	Peix blanc a les fines herbes amb amanida verda	Truita de verdures amb enciam i blat de moro	Pizza casolana de tonyina, olives, ceba, pebrot i formatge
Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt
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: 1119,6 Prot (gr) 54,4 Lip (gr) 103,5 H.C. (gr) 102,7	Kcal: 883,7 Prot (gr) 42,2 Lip (gr) 187,9 H.C. (gr) 102,4
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs campestre	Gaspatxo			
Bunyols de bacallà amb amanida verda	Truita de formatge amb enciam i olives			
Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt			
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		

Juny 2021

PROPOSTA 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.

Agora
Col·lectivitats

ISO 9001 CALIDAD
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

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

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Estem treballant conjuntament amb Cesnut 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.