



Març 2022

DIETA / HIPOCALORICA

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
	Coliflor i patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espinacs amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva			
	Truita francesa		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa		Llom a la planxa			
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres			
	Kcal: 630,3 Lip (gr) 27,5	Prot (gr) 18,1 H.C. (gr) 75,4	Kcal: 592,3 Lip (gr) 17,9	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 595,8 Lip (gr) 19,3	Prot (gr) 37,1 H.C. (gr) 69,7	Kcal: 541,8 Lip (gr) 18,4	Prot (gr) 34,4 H.C. (gr) 66,8		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11	
	Trinxat de col patata i oli d'oliva		Espinacs amb patates		Bledes amb patates		Minestra de verdures		Pèsols amb patates	
	Abadejo amb tomàquet		Pit de pollastre a la planxa		Llom a la planxa		Truita francesa amb tomàquet al forn		Rap a la planxa	
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
	Kcal: 548,3 Lip (gr) 10,2	Prot (gr) 37,2 H.C. (gr) 73,7	Kcal: 595,8 Lip (gr) 19,3	Prot (gr) 37,1 H.C. (gr) 69,7	Kcal: 536,6 Lip (gr) 14,7	Prot (gr) 32,5 H.C. (gr) 75,8	Kcal: 542,7 Lip (gr) 22,5	Prot (gr) 18,2 H.C. (gr) 63,9	Kcal: 650,1 Lip (gr) 18,5	Prot (gr) 43,5 H.C. (gr) 77,7
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18	
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Pèsols amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Bledes amb patates			
	Limanda a la planxa amb rodanxes de pastanaga		Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn		Truita francesa		FESTA	
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres			
	Kcal: 637,1 Lip (gr) 23,7	Prot (gr) 29,6 H.C. (gr) 76,5	Kcal: 614,1 Lip (gr) 19,0	Prot (gr) 36,9 H.C. (gr) 78,3	Kcal: 530,0 Lip (gr) 13,9	Prot (gr) 34,8 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 573,9 Lip (gr) 19,5	Prot (gr) 18,9 H.C. (gr) 79,2		
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25	
	Bledes amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Minestra de verdures		Pèsols amb patates		Espinacs amb patates	
	Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn		Truita francesa		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa	
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
	Kcal: 523,7 Lip (gr) 10,8	Prot (gr) 34,5 H.C. (gr) 76,4	Kcal: 592,3 Lip (gr) 17,9	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 523,6 Lip (gr) 22,4	Prot (gr) 17,3 H.C. (gr) 60,4	Kcal: 627,0 Lip (gr) 22,9	Prot (gr) 34,9 H.C. (gr) 77,7	Kcal: 550,1 Lip (gr) 19,1	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 60,9
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31			
	Coliflor i patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espinacs amb patates		Minestra de verdures			
	Truita francesa amb xampinyons saltats		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn			
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres			
	Kcal: 655,0 Lip (gr) 28,0	Prot (gr) 22,4 H.C. (gr) 78,4	Kcal: 541,8 Lip (gr) 18,4	Prot (gr) 34,4 H.C. (gr) 66,8	Kcal: 550,1 Lip (gr) 19,1	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 60,9	Kcal: 474,6 Lip (gr) 13,1	Prot (gr) 31,4 H.C. (gr) 57,6		

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els iogurts seran naturals sense sucre

La fruita del mes serà: taronja, poma, mandarines, pera i plàtan.

Agora Collectivitats

He superado la auditoria que estimulo resultados
 ISO 9001 CAUIDAD
 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@agoracatering.es / www.agoracatering.es