



Març 2022

NO FRUITS SECS / KIWI

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.

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 EL FUTUR

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4	
	Llenties cuinades amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)		Macarrons integrals a la napolitana		
	Truita de carbassó i patates		Lluç al forn amb ceba i tomàquet		Mongetes blanques i verdures		Salsitxes a la planxa		
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		
	Kcal: 782,8 Prot (gr) 30,6 Lip (gr) 23,5 H.C. (gr) 109,8		Kcal: 688,3 Prot (gr) 37,8 Lip (gr) 23,9 H.C. (gr) 79,9		Kcal: 645,7 Prot (gr) 23,7 Lip (gr) 13,1 H.C. (gr) 106,5		Kcal: 491,8 Prot (gr) 23,8 Lip (gr) 21,0 H.C. (gr) 51,4		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
	Crema de carbassa		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Llenties saltades amb quinoa i verduretes		Crema de pastanagues		Arròs amb xampinyons
	Cigrons saltats amb xampinyons		Estofat de gall dindi a la jardineria		Truita francesa		Fideuà amb musclos i calamars		Rap al forn amb ceba
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres
	Kcal: 496,4 Prot (gr) 10,8 Lip (gr) 19,4 H.C. (gr) 69,4		Kcal: 693,0 Prot (gr) 43,3 Lip (gr) 24,2 H.C. (gr) 75,0		Kcal: 698,0 Prot (gr) 29,2 Lip (gr) 23,5 H.C. (gr) 90,2		Kcal: 788,7 Prot (gr) 30,9 Lip (gr) 16,6 H.C. (gr) 128,4		Kcal: 813,0 Prot (gr) 43,6 Lip (gr) 19,2 H.C. (gr) 114,1
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
	Tallarines napolitana		Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Arròs amb verdures		FESTA
	Rodanxa de lluç al forn		Rotí de gall dindi a la catalana		Mongetes blanques estofades amb carbassa		Truita d'espínacs		
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		
	Kcal: 651,3 Prot (gr) 28,6 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 101,4		Kcal: 635,5 Prot (gr) 34,2 Lip (gr) 10,6 H.C. (gr) 100,7		Kcal: 738,9 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 14,4 H.C. (gr) 122,9		Kcal: 902,2 Prot (gr) 16,0 Lip (gr) 21,6 H.C. (gr) 99,8		
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
	Sopa de verdura		Fideuà amb bolets		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb xampinyons		Crema porro carbassó pastanaga
	Truita de patates i ceba		Llom empanat		Cigrons ecològics espínacs porro i pastanaga		Croquetes de pollastre		Llenties cuinades amb verdures
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres
	Kcal: 621,4 Prot (gr) 50,5 Lip (gr) 22,3 H.C. (gr) 97,1		Kcal: 767,8 Prot (gr) 36,0 Lip (gr) 18,1 H.C. (gr) 112,5		Kcal: 497,8 Prot (gr) 12,9 Lip (gr) 13,6 H.C. (gr) 79,8		Kcal: 792,3 Prot (gr) 18,4 Lip (gr) 22,6 H.C. (gr) 127,1		Kcal: 624,5 Prot (gr) 26,6 Lip (gr) 8,0 H.C. (gr) 109,9
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31		
	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) sense pernil dolç		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espaguetis amb verdures		Crema de pastanagues		
	Lluç al forn		Estofat de porc a la jardineria		Pit de pollastre a la planxa		Lluç a la basca		
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		
	Kcal: 704,6 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 111,5		Kcal: 559,5 Prot (gr) 37,6 Lip (gr) 16,7 H.C. (gr) 72,1		Kcal: 675,1 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 14,7 H.C. (gr) 100,4		Kcal: 608,4 Prot (gr) 25,6 Lip (gr) 19,3 H.C. (gr) 83,0		

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.