



Març 2022

BASAL

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

He superat la auditoria que estimulo resultades  
 ISO 9001 CAIDAD  
 He superat la auditoria que estimulo resultades  
 ISO 14001 MEDIO AMBIENTE  
 He superat la auditoria que estimulo resultades  
 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

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 amanida	Lluç al forn amb ceba i tomàquet i amanida	Mongetes blanques i verdures	Salsitxes a la planxa i amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
	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 verdurettes	Crema de pastanagues	Arròs amb xampinyons
Cigrons saltats amb xampinyons	Estofat de gall dindi a la jardineria i amanida	Truita francesa i amanida	Fideuà amb musclos i calamars	Rap al forn amb ceba i amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
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	<b>FESTA</b>
Rodanxa de lluç al forn i amanida	Rotí de gall dindi a la catalana i amanida	Mongetes blanques estofades amb carbassa	Truita d'espinacs i amanida	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	
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 amanida	Llom empanat i amanida	Cigrons ecològics espinacs porro i pastanaga	Croquetes de pollastre i amanida	Llenties cuinades amb verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
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	Cigrons cuinats amb verdures	
Lluç al forn i amanida	Estofat de porc a la jardineria	Pit de pollastre a la planxa i amanida	Truita francesa i amanida	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	
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: 449,1 Prot (gr) 13,9 Lip (gr) 17,6 H.C. (gr) 55,2	

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.



Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb la dietista-nutricionista a [nutricomcal@gmail.com](mailto:nutricomcal@gmail.com).