



Març 2022

NO CARN (ESPECIAL)

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.



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	Lluç al forn
	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: 421,8 Prot (gr) 27,3 Lip (gr) 13,4 H.C. (gr) 47,8
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	Lluç al forn	Truita francesa	Fideuà amb musclos i calamars	Rap al forn amb ceba
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 496,4 Prot (gr) 10,8 Lip (gr) 19,4 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 530,0 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 67,4	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	Lluç al forn	Mongetes blanques estofades amb carbassa	Truita d'espínacs	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	
Kcal: 651,3 Prot (gr) 28,6 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 101,4	Kcal: 576,8 Prot (gr) 34,2 Lip (gr) 9,1 H.C. (gr) 87,8	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	Crema de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb xampinyons	Crema porro carbassó pastanaga
Truita de patates i ceba	Fideuà amb bolets	Cigrons ecològics espínacs porro i pastanaga	Croquetes de bacallà	Llenties cuinades amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 621,4 Prot (gr) 50,5 Lip (gr) 22,3 H.C. (gr) 97,1	Kcal: 621,7 Prot (gr) 18,2 Lip (gr) 9,4 H.C. (gr) 111,0	Kcal: 497,8 Prot (gr) 12,9 Lip (gr) 13,6 H.C. (gr) 79,8	Kcal: 827,3 Prot (gr) 16,5 Lip (gr) 28,0 H.C. (gr) 125,7	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	Estofat de porc a la jardineria	Pit de pollastre a la planxa	Truita francesa	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
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.