



Abril 2022

BASAL

				DIVENDRES 1					
				Crema de carbassa i pastanagues (sense formatge, ni crostonets de pa)					
				Mandonguilles a la jardinera (pèsols, pastanaga i patata)					
				Làctic					
				Kcal: 769,4 Prot (gr) 22,4 Lip (gr) 34,0 H.C. (gr) 91,4					
DILLUNS 4		DIMARTS 5		DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8	
Trinxat de col i patata amb oli d'oliva		Sopa d'au		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Puré de cigrons i verdures	
Llenties amb arròs		Truita de carbassó amb xampinyons i amanida		Rap al forn amb ceba i amanida		Pernilets de pollastre al forn i amanida		Espaguëtis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets)	
Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps		Fruita del temps	
Kcal: 683,6 Prot (gr) 27,7 Lip (gr) 9,2 H.C. (gr) 123,2		Kcal: 769,8 Prot (gr) 81,6 Lip (gr) 32,9 H.C. (gr) 109,3		Kcal: 753,7 Prot (gr) 42,0 Lip (gr) 15,6 H.C. (gr) 109,1		Kcal: 744,3 Prot (gr) 55,2 Lip (gr) 23,5 H.C. (gr) 78,1		Kcal: 605,1 Prot (gr) 18,8 Lip (gr) 9,8 H.C. (gr) 109,8	
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
				VACANCES					
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
FESTA		Cigrons cuinats amb verdures		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)		Sopa de pescadors		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat	
		Croquetes de bacallà amb amanida		Lluç al forn i amanida		Truita de patates i amanida		Pernilets de pollastre al forn amb verdures	
		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
		Kcal: 552,8 Prot (gr) 11,3 Lip (gr) 22,5 H.C. (gr) 74,2		Kcal: 494,7 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 13,0 H.C. (gr) 61,6		Kcal: 666,7 Prot (gr) 64,8 Lip (gr) 23,4 H.C. (gr) 98,4		Kcal: 901,7 Prot (gr) 59,3 Lip (gr) 27,2 H.C. (gr) 104,0	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Arròs amb tomàquet		Sopa de peix		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Crema de carbassa y boniato		Llenties cuinades amb verdures	
Platija al forn amb patata al forn i amanida		Pernil de porc brassejat al forn i amanida		Cigrons ecològics espinacs porro i pastanaga		Truita de patates i amanida		Pollastre planxa i carbassó a la planxa	
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps		Làctic		Fruita del temps	
Kcal: 755,3 Prot (gr) 28,3 Lip (gr) 16,1 H.C. (gr) 121,9		Kcal: 631,4 Prot (gr) 89,3 Lip (gr) 27,8 H.C. (gr) 101,2		Kcal: 435,5 Prot (gr) 15,9 Lip (gr) 9,6 H.C. (gr) 71,6		Kcal: 559,9 Prot (gr) 14,9 Lip (gr) 18,2 H.C. (gr) 82,5		Kcal: 611,8 Prot (gr) 53,2 Lip (gr) 5,9 H.C. (gr) 90,6	

Per a molts la Pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en bromelina que és un enzim proteolític que metabolitza les proteïnes dels aliments.



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

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.