



Abril 2022

DIETA / HIPOCALORICA

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

				DIVENDRES 1					
				Pèsols amb patates					
				Pit de pollastre a la planxa					
				Pa i postres					
				Kcal: 614,1 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 19,0 H.C. (gr) 78,3					
DILLUNS 4		DIMARTS 5		DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8	
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Trinxat de col patata i oli d'oliva		Minestra de verdures		Pèsols amb patates		Espinacs amb patates	
Lluç al forn		Truita francesa		Pit de pollastre a la planxa		Llom a la planxa		Truita francesa	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 592,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 17,9 H.C. (gr) 75,6		Kcal: 528,1 Prot (gr) 16,7 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 72,7		Kcal: 473,4 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 57,6		Kcal: 627,0 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 77,7		Kcal: 646,0 Prot (gr) 21,5 Lip (gr) 28,0 H.C. (gr) 72,5	
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
VACANCES									
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
FESTA		Minestra de verdures		Bledes amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Coliflor i patates	
		Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn		Lluç al forn		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa	
		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
		Kcal: 472,0 Prot (gr) 37,7 Lip (gr) 11,1 H.C. (gr) 59,1		Kcal: 524,9 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 10,1 H.C. (gr) 76,4		Kcal: 541,8 Prot (gr) 34,4 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 66,8		Kcal: 580,1 Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 18,8 H.C. (gr) 72,6	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Espinacs amb patates		Pèsols amb patates		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Minestra de verdures	
Lluç al forn		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa		Truita francesa		Pollastre planxa i carbassó a la planxa	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 551,3 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 60,9		Kcal: 627,0 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 77,7		Kcal: 528,8 Prot (gr) 36,4 Lip (gr) 14,6 H.C. (gr) 67,4		Kcal: 641,3 Prot (gr) 17,8 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 78,4		Kcal: 478,0 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 10,4 H.C. (gr) 59,4	

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.