



Abril 2022

NO FRUITS SECS / KIWI

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

DILLUNS 4			DIMARTS 5			DIMECRES 6			DIJOUS 7			DIVENDRES 8							
Trinxat de col i patata amb oli d'oliva			Sopa d'au			Arròs amb tomàquet			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Crema de cigrons							
Llenties amb arròs			Truita de carbassó amb xampinyons			Rap al forn amb ceba			Pernilets de pollastre al forn			Espaguëtis amb bolets (sofregit de ceba, nata i bolets) amb formatge ratllat							
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres							
Kcal:	683,6	Prot (gr)	27,7	Kcal:	769,8	Prot (gr)	81,6	Kcal:	753,7	Prot (gr)	42,0	Kcal:	744,3	Prot (gr)	55,2	Kcal:	605,1	Prot (gr)	18,8
Lip (gr)	9,2	H.C. (gr)	123,2	Lip (gr)	32,9	H.C. (gr)	109,3	Lip (gr)	15,6	H.C. (gr)	109,1	Lip (gr)	23,5	H.C. (gr)	78,1	Lip (gr)	9,8	H.C. (gr)	109,8
DILLUNS 11			DIMARTS 12			DIMECRES 13			DIJOUS 14			DIVENDRES 15							
FESTA			VACANCES			VACANCES			VACANCES			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							
FESTA			Croquetes de bacallà			Lluç al forn			Truita de patates i ceba			Pernilets de pollastre al forn amb verdures							
FESTA			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres							
Kcal:	552,8	Prot (gr)	11,3	Kcal:	494,7	Prot (gr)	29,8	Kcal:	666,7	Prot (gr)	64,8	Kcal:	901,7	Prot (gr)	59,3				
Lip (gr)	22,5	H.C. (gr)	74,2	Lip (gr)	13,0	H.C. (gr)	61,6	Lip (gr)	23,4	H.C. (gr)	98,4	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 empanada amb patata al forn			Pernil de porc brassejat al forn			Cigrons ecològics espinacs porro i pastanaga			Truita de patates i ceba			Pollastre planxa i carbassó a la planxa							
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres							
Kcal:	755,3	Prot (gr)	28,3	Kcal:	631,4	Prot (gr)	89,3	Kcal:	435,5	Prot (gr)	15,9	Kcal:	559,9	Prot (gr)	14,9	Kcal:	611,8	Prot (gr)	53,2
Lip (gr)	16,1	H.C. (gr)	121,9	Lip (gr)	27,8	H.C. (gr)	101,2	Lip (gr)	9,6	H.C. (gr)	71,6	Lip (gr)	18,2	H.C. (gr)	82,5	Lip (gr)	5,9	H.C. (gr)	90,6

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.