

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
FESTA		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb tomàquet	Sopa de peix
		Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert) i amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	Truita francesa i amanida	Cigrons estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)
		Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
		Kcal: 717,7 Prot (gr) 37,5 Lip (gr) 17,1 H.C. (gr) 104,5	Kcal: 708,0 Prot (gr) 16,9 Lip (gr) 26,9 H.C. (gr) 98,2	Kcal: 664,2 Prot (gr) 17,5 Lip (gr) 19,5 H.C. (gr) 101,7	Kcal: 446,1 Prot (gr) 71,8 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 82,2
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
A L I M E N T A N T	Bledes amb patates	Sopa de verdures i pollastre	Crema de patata, pastanaga i col-i-flor	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat	Arros amb carxofa i carbassa
	Pollastre planxa i carbassó a la planxa	Llom empanat i amanida	Coca vegetal de xampinyons	Rap al forn amb ceba i amanida	Truita de patates i amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
	Kcal: 528,3 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 7,4 H.C. (gr) 78,2	Kcal: 782,1 Prot (gr) 86,8 Lip (gr) 33,5 H.C. (gr) 92,5	Kcal: 549,2 Prot (gr) 20,8 Lip (gr) 11,2 H.C. (gr) 69,9	Kcal: 808,1 Prot (gr) 45,5 Lip (gr) 19,9 H.C. (gr) 108,3	Kcal: 708,2 Prot (gr) 18,3 Lip (gr) 18,1 H.C. (gr) 115,7
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
E L P R E S E N T	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç, blat de moro)	Sopa de verdura	Macarrons amb salsa rústica	Patates cuinades amb verdures	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)
	Canelons espinacs	Cigrons cuits amb patates i amanida	Truita francesa i amanida	Lluç al forn i amanida	Nuggets de pollastre amb carbassó arrebossat
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
	Kcal: 970,2 Prot (gr) 23,8 Lip (gr) 21,7 H.C. (gr) 167,1	Kcal: 514,6 Prot (gr) 47,3 Lip (gr) 13,3 H.C. (gr) 96,3	Kcal: 708,6 Prot (gr) 21,3 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 102,4	Kcal: 609,5 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 18,2 H.C. (gr) 81,1	Kcal: 964,0 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 34,1 H.C. (gr) 126,4
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
P R E S E N T	Arròs amb xampinyons	Llenties cuinades amb verdures	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Crema de carbassó (carbassó, porro i patata)	Macarrons integrals a la napolitana
	Pit de pollastre a la planxa i amanida	Truita de carbassó i amanida	Platja al forn amb verdures	Mongetes blanques i verdures	Salsitxes a la planxa i amanida
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
	Kcal: 673,4 Prot (gr) 34,7 Lip (gr) 14,5 H.C. (gr) 103,9	Kcal: 782,8 Prot (gr) 30,6 Lip (gr) 23,5 H.C. (gr) 109,8	Kcal: 852,5 Prot (gr) 29,4 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 120,2	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 30	DIMARTS 31			
N O T A	Crema de carbassa	Bròquil i patata amb oli d'oliva			
	Cigrons saltats amb xampinyons	Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida			
	Fruita del temps	Fruita del temps			
	Kcal: 496,4 Prot (gr) 10,8 Lip (gr) 19,4 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 645,8 Prot (gr) 19,9 Lip (gr) 22,8 H.C. (gr) 90,0			

Maig 2022

BASAL

Els espinacs són una font important de vitamines com vitamina C, vitamina E i àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el magnesi, potassi, fòsfor i ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja

Agora
Col·lectivitats

He superado la auditoría que certifica mi actividad
 He superado la auditoría que certifica mi actividad
 He superado la auditoría que certifica mi actividad

ISO 9001 CALIDAD
 ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
 ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

ENAC
 ENAC
 ENAC

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 contacta amb la dietista-nutricionista a nutricomcal@gmail.com.