



Juny 2022

NO FRUITS SECS /  
KIWI

Sabies que... La col és una de les espècies més antigues cultivades i consumides a Europa? Té un valor energètic baix i una gran quantitat de fibra, vitamines i minerals. És recomanable per a totes les edats i se n'aprofita tot! Els troncs i les fulles externes es poden fer servir per fer brous o cremes.



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

		DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3			
		Amanida de cigrons i hortalisses		Fideuà amb bolets		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			
		Llom amb tomàquet i xampinyons		Mandonguilles de porc amb salsa de tomàquet		Rap a la planxa			
		Kcal: 865,2 Lip (gr) 86,1	Prot (gr) 49,1 H.C. (gr) 93,4	Kcal: 912,6 Lip (gr) 34,8	Prot (gr) 28,1 H.C. (gr) 118,6	Kcal: 627,1 Lip (gr) 18,1	Prot (gr) 40,0 H.C. (gr) 75,0		
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8		DIJOUS 9		DIVENDRES 10	
FESTA		Llenties cuinades amb verdures		Arròs amb tomàquet		Arròs blanc		Amanida de patata, hortalisses, ou i olives	
		Pit de pollastre a la planxa		Fricandó de vedella amb xampinyons		Truita francesa		Pit de pollastre arrebossat	
		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
		Kcal: 607,2 Lip (gr) 9,2	Prot (gr) 45,1 H.C. (gr) 88,8	Kcal: 629,5 Lip (gr) 18,5	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 78,9	Kcal: 664,2 Lip (gr) 19,5	Prot (gr) 17,5 H.C. (gr) 101,7	Kcal: 727,6 Lip (gr) 19,1	Prot (gr) 43,3 H.C. (gr) 100,4
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideus a la cassola amb verdures		Amanida de patata, hortalisses, ou i olives		Arròs amb xampinyons		Amanida de llenties, hortalisses i tonyina	
Croquetes de rostit		Salsitxes xampinyons saltats		Lluç al forn		Pollastre al forn amb verdures		Truita de patates i ceba	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 714,2 Lip (gr) 27,4	Prot (gr) 26,2 H.C. (gr) 86,8	Kcal: 1127,0 Lip (gr) 56,2	Prot (gr) 35,9 H.C. (gr) 117,5	Kcal: 555,3 Lip (gr) 11,5	Prot (gr) 33,6 H.C. (gr) 80,4	Kcal: 1077,6 Lip (gr) 43,9	Prot (gr) 60,9 H.C. (gr) 107,8	Kcal: 747,5 Lip (gr) 49,4	Prot (gr) 32,3 H.C. (gr) 103,4
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) sense pernil dolç		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espaguetis amb verdures					
Llom empanat		Cuixa de pollastre rostida al forn		Estofat de pollastre amb carxofes					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 862,8 Lip (gr) 21,9	Prot (gr) 34,3 H.C. (gr) 130,7	Kcal: 865,2 Lip (gr) 38,8	Prot (gr) 62,0 H.C. (gr) 67,9	Kcal: 808,3 Lip (gr) 24,1	Prot (gr) 44,9 H.C. (gr) 105,0				
DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOUS 30			

BONES VACANCES  
BONES VACANCES

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.