

NO CARN (ESPECIAL)

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

A L I M E N T A N T E L P R E S E N T			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
			Amanida de cigrons i hortalisses	Fideuà amb bolets	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
			Truita de carbassó i patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Rap al forn amb verdures
			Kcal: 929,4 Prot (gr) 35,9 Lip (gr) 92,7 H.C. (gr) 106,4	Kcal: 719,3 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 125,1	Kcal: 626,5 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 13,3 H.C. (gr) 81,0
	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
	FESTA	Crema de pastanagues	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Arròs blanc	Amanida de patata, hortalisses, ou i olives
		Llenties cuinades amb verdures	Lluç al forn	Truita francesa	Hamburguesa de verdures a la planxa
		Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
		Kcal: 722,8 Prot (gr) 27,1 Lip (gr) 13,0 H.C. (gr) 124,8	Kcal: 530,0 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 664,2 Prot (gr) 17,5 Lip (gr) 19,5 H.C. (gr) 101,7	Kcal: 671,1 Prot (gr) 18,7 Lip (gr) 20,5 H.C. (gr) 103,0
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de porro, carbassó i pastanaga	Fideus a la cassola amb verdures	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb xampinyons	Amanida de lentilles, hortalisses i tonyina	
Mongetes blanques i verdures	Lluç al forn	Lluç al forn	Pèsols amb patates	Truita de patates i ceba	
Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	
Kcal: 649,7 Prot (gr) 23,8 Lip (gr) 12,9 H.C. (gr) 110,0	Kcal: 671,4 Prot (gr) 36,5 Lip (gr) 9,1 H.C. (gr) 109,0	Kcal: 592,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 17,9 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 807,3 Prot (gr) 21,7 Lip (gr) 18,7 H.C. (gr) 138,3	Kcal: 747,5 Prot (gr) 32,3 Lip (gr) 49,4 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			
Lluç al forn	Lluç al forn	Espinacs amb patates			
Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres			
Kcal: 704,6 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 111,5	Kcal: 530,0 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 745,0 Prot (gr) 21,9 Lip (gr) 19,0 H.C. (gr) 117,4			
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		

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, mandamines, pera i plàtan.