

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Mongetes blanques i verdures	Arròs amb gall dindi i xampinyons	Sopa de peix	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)
	Truita de carbassó i patates	Pit de pollastre a la planxa	Lluç al forn	Magre de porc amb salsa de pinya	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 766,8 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 32,8 H.C. (gr) 96,6	Kcal: 632,4 Prot (gr) 42,3 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 88,9	Kcal: 670,3 Prot (gr) 38,4 Lip (gr) 14,8 H.C. (gr) 95,3	Kcal: 617,8 Prot (gr) 95,8 Lip (gr) 21,1 H.C. (gr) 91,0	Kcal: 668,4 Prot (gr) 36,6 Lip (gr) 15,1 H.C. (gr) 98,2
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
	Arròs amb tomàquet i ou cuit	Cigrons cuinats amb verdures	<b>FESTA</b>	Sopa d'au	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)
	Platija al forn amb verdures	Pernil de porc brassejat al forn		Truita de patates amb tomàquet al forn	Pollastre planxa i carbassó a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres		Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 918,0 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 22,1 H.C. (gr) 144,2	Kcal: 476,4 Prot (gr) 26,2 Lip (gr) 18,2 H.C. (gr) 73,7		Kcal: 709,7 Prot (gr) 76,2 Lip (gr) 33,1 H.C. (gr) 99,6	Kcal: 638,3 Prot (gr) 44,7 Lip (gr) 7,7 H.C. (gr) 100,2
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
	Llenties cuinades amb verdures	Sopa de verdures i pollastre	Crema de pastanagues	Pèsols amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
	Pollastre arrebossat carbassó arrebossat	Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert)	Pernillets de pollastre al forn amb verdures	Truita francesa	Fricandó de vedella a la jardinera
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 877,4 Prot (gr) 56,9 Lip (gr) 19,0 H.C. (gr) 123,9	Kcal: 706,7 Prot (gr) 88,5 Lip (gr) 31,8 H.C. (gr) 79,4	Kcal: 829,0 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 30,7 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 664,3 Prot (gr) 21,3 Lip (gr) 27,7 H.C. (gr) 81,1	Kcal: 688,4 Prot (gr) 30,9 Lip (gr) 27,4 H.C. (gr) 78,2
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
	Bledes amb patates	Sopa d'au	Arròs a la milanesa (sofregit, pèsols, bolets i pernil dolç)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat	Mongetes blanques i verdures
	Pollastre planxa i carbassó a la planxa	Truita d'espinaçs	Pit de pollastre a la planxa	Rap al forn amb ceba	Llom amb tomàquet i xampinyons
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 528,3 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 7,4 H.C. (gr) 78,2	Kcal: 853,1 Prot (gr) 75,3 Lip (gr) 28,6 H.C. (gr) 86,8	Kcal: 675,3 Prot (gr) 37,6 Lip (gr) 16,1 H.C. (gr) 97,9	Kcal: 808,1 Prot (gr) 45,5 Lip (gr) 19,9 H.C. (gr) 108,3	Kcal: 743,9 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 96,8
	DILLUNS 31				

ALIMENTANT EL FUTUR

## Octubre 2022

NO FRUITS SECS /  
KIWI

La síndria és molt apreciada per ser refrescant i rica en aigua i sals. En concret, és la fruita que major quantitat d'aigua conté (95% del seu pes), per la qual cosa té un baix contingut energètic i, es pot ressaltar una aportació de potassi i vitamina A.

**Agora**  
Col·lectivitats

He superat la auditoria que em demostra que estimo realment  
 ISO 9001 CALIDAD \*\*\*\*\*  
 He superat la auditoria que em demostra que estimo realment  
 ISO 14001 MEDIO AMBIENTE \*\*\*\*\*  
 He superat la auditoria que em demostra que estimo realment  
 ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA \*\*\*\*\*

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 garnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els iogurts seran naturals sense sucre

La fruita del mes serà: poma, pera, meló, síndria, préssec i plàtan