



Setembre 2022

DIETA / HIPOCALORICA

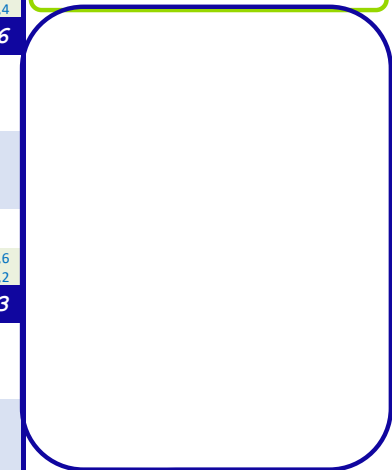
ALIMENTANT

			DIJOUS 1			DIVENDRES 2													
			DIJOUS 8			DIVENDRES 9													
Crema de porro, carbassó i pastanaga			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Minestra de verdures			Pèsols amb patates			Bledes amb patates							
Llom a la planxa			Lluç al forn			Truita francesa			Lluç al forn			Pit de pollastre a la planxa							
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres							
Kcal:	484,3	Prot (gr)	27,3	Kcal:	592,3	Prot (gr)	31,8	Kcal:	523,6	Prot (gr)	17,3	Kcal:	615,3	Prot (gr)	35,3	Kcal:	523,7	Prot (gr)	34,5
Lip (gr)	13,0	H.C. (gr)	65,0	Lip (gr)	17,9	H.C. (gr)	75,6	Lip (gr)	22,4	H.C. (gr)	60,4	Lip (gr)	18,3	H.C. (gr)	78,3	Lip (gr)	10,8	H.C. (gr)	76,4
DILLUNS 5			DIMARTS 6			DIMECRES 7			DIJOUS 8			DIVENDRES 9							
DILLUNS 12			DIMARTS 13			DIMECRES 14			DIJOUS 15			DIVENDRES 16							
Arròs blanc amb pastanaga			Bròquil i patata amb oli d'oliva			Espinacs amb patates			Minestra de verdures			Macarrons amb oli							
Truita francesa			Llom a la planxa			Pit de pollastre a la planxa			Lluç al forn			Pit de pollastre a la planxa							
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres							
Kcal:	726,9	Prot (gr)	18,1	Kcal:	520,7	Prot (gr)	32,4	Kcal:	550,1	Prot (gr)	35,1	Kcal:	474,6	Prot (gr)	31,4	Kcal:	605,2	Prot (gr)	34,6
Lip (gr)	22,6	H.C. (gr)	109,9	Lip (gr)	14,1	H.C. (gr)	66,8	Lip (gr)	19,1	H.C. (gr)	60,9	Lip (gr)	13,1	H.C. (gr)	57,6	Lip (gr)	14,2	H.C. (gr)	87,2
DILLUNS 19			DIMARTS 20			DIMECRES 21			DIJOUS 22			DIVENDRES 23							
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Trinxat de col patata i oli d'oliva			Minestra de verdures			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Espinacs amb patates							
Lluç al forn			Llom a la planxa			Pit de pollastre a la planxa			Llom a la planxa			Truita francesa							
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres							
Kcal:	592,3	Prot (gr)	31,8	Kcal:	469,8	Prot (gr)	28,3	Kcal:	473,4	Prot (gr)	33,0	Kcal:	582,9	Prot (gr)	29,4	Kcal:	646,0	Prot (gr)	21,5
Lip (gr)	17,9	H.C. (gr)	75,6	Lip (gr)	9,2	H.C. (gr)	69,3	Lip (gr)	13,7	H.C. (gr)	57,6	Lip (gr)	18,1	H.C. (gr)	75,0	Lip (gr)	28,0	H.C. (gr)	72,5
DILLUNS 26			DIMARTS 27			DIMECRES 28			DIJOUS 29			DIVENDRES 30							
Bròquil i patata amb oli d'oliva			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Coliflor i patates			Minestra de verdures			Arròs blanc amb pastanaga							
Pit de pollastre a la planxa			Llom a la planxa			Pit de pollastre a la planxa			Lluç al forn			Llom a la planxa							
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres							
Kcal:	528,8	Prot (gr)	36,4	Kcal:	582,9	Prot (gr)	29,4	Kcal:	580,1	Prot (gr)	33,7	Kcal:	474,6	Prot (gr)	31,4	Kcal:	668,5	Prot (gr)	29,8
Lip (gr)	14,6	H.C. (gr)	67,4	Lip (gr)	18,1	H.C. (gr)	75,0	Lip (gr)	18,8	H.C. (gr)	72,6	Lip (gr)	13,1	H.C. (gr)	57,6	Lip (gr)	13,4	H.C. (gr)	106,5

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: poma, pera, meló, síndria, préssec i plàtan



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