ALIMENTANT EL PRESENT

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Verdures al vapor	Hummus de cigrons i alvocat amb crudites	Albergínia farcida de verdures i gratinada	PLAT ÚNIC	Amanida de patata amb vegetals
Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn	Peix blau al forn amb llit de patata, ceba i pastanaga	Lluç amb salsa de pebrots	Cous-cous saltejat amb bolonyesa de llenties	Ous amb beixamel
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 1007,2 Prot (gr) 37,5 Lip (gr) 82,7 H.C. (gr) 121,9	Kcal: 618,7 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 67,7 H.C. (gr) 68,8	Kcal: 757,8 Prot (gr) 47,7 Lip (gr) 18,9 H.C. (gr) 98,8	Kcal: 1092,2 Prot (gr) 63,2 Lip (gr) 208,6 H.C. (gr) 87,6	Kcal: 719,9 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 65,0 H.C. (gr) 113,5

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Risotto amb bolets	Sopa minestronne	Amanida verda	Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva	Crema de verdures amb crostons de pa
Peix blanc a la planxa amb mix d'enciams	Remenat d'ous amb alls tendres i espàrrecs verds i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	Wrap integral amb enciam, tomàquet, guacamole i tires de pollastre	Peix blau al papillote amb llit de carbassó i pastanaga	Falafel amb toc de salsa casolana de yogurt
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 413,6 Prot (gr) 13,1 Lip (gr) 65,5 H.C. (gr) 75,4	Kcal: 981,0 Prot (gr) 48,4 Lip (gr) 82,7 H.C. (gr) 86,9	Kcal: 720,7 Prot (gr) 18,2 Lip (gr) 70,8 H.C. (gr) 100,2	Kcal: 752,9 Prot (gr) 33,4 Lip (gr) 69,8 H.C. (gr) 98,6	Kcal: 445,7 Prot (gr) 28,4 Lip (gr) 58,0 H.C. (gr) 53,5

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Col i patata bullida	Crema de pastanaga i carbassa	Amanida caprese	Pastís de patates amb verdures gratinat	Arròs caldòs de verdures amb toc de cúrcuma
Mandonguilles de peix amb ceba	Llom al forn amb llit de patata panadera	Hamburguesa completa de llenties, amb enciam, tomàquet i cogombre	Peix blanc amb samfaina de verdures	Truita de formatge amb pebrots escalivats
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 742,9 Prot (gr) 22,0 Lip (gr) 31,6 H.C. (gr) 92,6	Kcal: 722,5 Prot (gr) 44,8 Lip (gr) 58,2 H.C. (gr) 101,7	Kcal: 1123,4 Prot (gr) 46,4 Lip (gr) 368,4 H.C. (gr) 126,2	Kcal: 753,9 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 74,7 H.C. (gr) 102,8	Kcal: 587,5 Prot (gr) 30,0 Lip (gr) 66,2 H.C. (gr) 66,2

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Sopa de verdures amb arròs	Crema de llegums amb crostons de pa	Tricolor de verdures	Amanida grega	Gaspatxo
Carn blanca a l'allet i enciam amb olives	Peix blanc en salsa verda	Truita de patata amb amanida verda	Canelons casolans de tonyina amb beixamel i formatge gratinat	Carn blanca a l'allet i enciam amb olives
Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt	Fruita de temporada/Iogurt
Kcal: 561,4 Prot (gr) 24,2 Lip (gr) 58,2 H.C. (gr) 89,7	Kcal: 752,2 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 65,9 H.C. (gr) 68,6	Kcal: 764,2 Prot (gr) 41,3 Lip (gr) 66,0 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 643,8 Prot (gr) 34,3 Lip (gr) 111,8 H.C. (gr) 85,0	Kcal: 1207,0 Prot (gr) 24,7 Lip (gr) 427,2 H.C. (gr) 136,9

Setembre 2022

Proposta de sopars

Tornem a l'escola! És important tornar a recuperar els bons hàbits alimentaris potenciant verdures i hortalisses així com la fruita de temporada!

Agora Col·lectivitats

ISO 9001 CALIDAD ISO 14001 MEDIO AMBIENTE 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