

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4	
	FESTA		Macarrons amb salsa rústica		Patates cuinades amb verdures		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata)		
			Truita francesa i amanida		Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Pit de pollastre a la planxa i amanida		
			Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		
			Kcal: 711,4 Lip (gr) 21,8	Prot (gr) 21,4 H.C. (gr) 103,2	Kcal: 876,8 Lip (gr) 40,7	Prot (gr) 23,2 H.C. (gr) 104,7	Kcal: 481,7 Lip (gr) 13,4	Prot (gr) 31,1 H.C. (gr) 63,0	
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties cuinades amb verdures		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó		Macarrons integrals a la napolitana	
Estofat de pollastre amb verdures		Truita de carbassó i amanida		Lluç al forn amb ceba i tomàquet i amanida		Mongetes blanques i verdures		Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 722,1 Lip (gr) 15,2	Prot (gr) 39,8 H.C. (gr) 110,9	Kcal: 779,5 Lip (gr) 23,4	Prot (gr) 30,5 H.C. (gr) 110,2	Kcal: 691,1 Lip (gr) 23,8	Prot (gr) 37,9 H.C. (gr) 80,7	Kcal: 633,9 Lip (gr) 12,8	Prot (gr) 23,5 H.C. (gr) 107,9	Kcal: 540,4 Lip (gr) 22,3	Prot (gr) 12,5 H.C. (gr) 71,1
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Crema de carbassa		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Crema de pastanagues		Arròs amb xampinyons	
Llenties saltades amb quinoa i verdures		Estofat de gall dindi a la jardineria		Truita francesa i amanida		Fideuà amb musclos i calamars		Rap al forn amb ceba i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 635,6 Lip (gr) 10,6	Prot (gr) 26,4 H.C. (gr) 109,1	Kcal: 693,0 Lip (gr) 24,2	Prot (gr) 43,3 H.C. (gr) 75,0	Kcal: 443,6 Lip (gr) 17,5	Prot (gr) 13,8 H.C. (gr) 55,3	Kcal: 792,9 Lip (gr) 16,5	Prot (gr) 31,1 H.C. (gr) 129,5	Kcal: 814,4 Lip (gr) 19,2	Prot (gr) 43,7 H.C. (gr) 114,4
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Tallarines napolitana		Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Arròs amb verdures		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor	
Rodanxa de lluç al forn i amanida		Rotí de gall dindi amb xampinyons		Mongetes blanques estofades amb carbassa		Truita d'espínacs i amanida		Cuixa de pollastre rostida al forn i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 654,1 Lip (gr) 14,2	Prot (gr) 28,8 H.C. (gr) 102,1	Kcal: 681,4 Lip (gr) 14,6	Prot (gr) 31,7 H.C. (gr) 101,3	Kcal: 740,3 Lip (gr) 14,4	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 123,2	Kcal: 901,3 Lip (gr) 21,6	Prot (gr) 16,0 H.C. (gr) 99,9	Kcal: 784,2 Lip (gr) 32,8	Prot (gr) 56,8 H.C. (gr) 65,5
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30				
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideuà amb bolets		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva					
Truita de patates i amanida		Lluç al forn i forn		Fricandó de vedella a la jardineria					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Kcal: 587,2 Lip (gr) 21,0	Prot (gr) 14,9 H.C. (gr) 83,2	Kcal: 613,8 Lip (gr) 9,7	Prot (gr) 35,4 H.C. (gr) 94,5	Kcal: 689,8 Lip (gr) 27,4	Prot (gr) 30,9 H.C. (gr) 78,5				



Novembre 2022

BASAL

És temps de taronges i mandamines! Sabies que els cítrics són originaris del sud-est asiàtic. Són fruites que necessiten aigua abundant i temperatures càlides durant l'estiu per a una correcta maduració. Són riques en Vitamina C i A, i conté àcid cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que una ració de taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir cada dia?

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Col·lectivitats



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 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, mandamines plàtan i taronja.



Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per vos la màxima qualitat dietètica en la programació nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú amb la dietista-nutricionista a nutricomcal@gmail.com