



Novembre 2022

NO FRUITS SECS /
KIWI

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

	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		Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Pit de pollastre a la planxa		
			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 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 patates		Lluç al forn amb ceba i tomàquet		Mongetes blanques i verdures		Hamburguesa de verdures a la planxa	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
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		Fideuà amb musclos i calamars		Rap al forn amb ceba	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
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		Rotí de gall dindi a la planxa		Mongetes blanques estofades amb carbassa		Truita francesa		Cuixa de pollastre rostida al forn	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 654,1 Lip (gr) 14,2	Prot (gr) 28,8 H.C. (gr) 102,1	Kcal: 645,8 Lip (gr) 18,9	Prot (gr) 29,2 H.C. (gr) 88,0	Kcal: 740,3 Lip (gr) 14,4	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 123,2	Kcal: 669,1 Lip (gr) 23,0	Prot (gr) 17,3 H.C. (gr) 96,3	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 ceba		Llom empanat		Truita francesa					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 587,2 Lip (gr) 21,0	Prot (gr) 14,9 H.C. (gr) 83,2	Kcal: 772,0 Lip (gr) 18,1	Prot (gr) 36,2 H.C. (gr) 113,7	Kcal: 641,3 Lip (gr) 27,3	Prot (gr) 17,8 H.C. (gr) 78,4				

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.

ALIMENTANT EL FUTUR