



## Novembre 2022

SENSE  
LACTOSA/FRUCTOSA/SORBITOL

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



He superado la auditoria que certifica resultados  
He superado la auditoria que certifica resultados  
He superado la auditoria que certifica resultados

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

	DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
	<b>FESTA</b>		Macarrons amb oli		Patata al vapor oli orenga		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)			
			Truita francesa		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa			
			Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres			
			Kcal: 655,4 Lip (gr) 22,9	Prot (gr) 19,0 H.C. (gr) 90,0	Kcal: 550,0 Lip (gr) 12,9	Prot (gr) 31,2 H.C. (gr) 79,0	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 blanc		Patata al vapor oli orenga		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)		Macarrons amb oli	
	Pit de pollastre a la planxa		Truita francesa		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa		Llom a la planxa	
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
	Kcal: 614,0 Lip (gr) 10,8	Prot (gr) 33,1 H.C. (gr) 98,9	Kcal: 599,0 Lip (gr) 22,3	Prot (gr) 17,2 H.C. (gr) 81,8	Kcal: 592,3 Lip (gr) 17,9	Prot (gr) 31,8 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 481,7 Lip (gr) 13,4	Prot (gr) 31,1 H.C. (gr) 63,0	Kcal: 597,0 Lip (gr) 13,7	Prot (gr) 30,6 H.C. (gr) 86,6
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18	
	Crema de carbassa		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Patata al vapor oli orenga		Fideuà amb sípia (sense sofregit)		Arròs amb xampinyons	
	Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa		Truita francesa		Llom a la planxa		Rap al forn amb ceba	
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
	Kcal: 466,4 Lip (gr) 9,9	Prot (gr) 29,7 H.C. (gr) 64,9	Kcal: 528,8 Lip (gr) 14,6	Prot (gr) 36,4 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 599,0 Lip (gr) 22,3	Prot (gr) 17,2 H.C. (gr) 81,8	Kcal: 572,2 Lip (gr) 9,1	Prot (gr) 35,3 H.C. (gr) 86,0	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 bullits		Patata al vapor oli orenga		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Arròs amb carbassó		Crema de col-i-flor i patata	
	Rodanxa de lluç al forn		Rotí de gall dindi a la planxa		Pit de pollastre a la planxa		Truita francesa		Cuixa de pollastre rostida al forn	
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
	Kcal: 771,3 Lip (gr) 22,7	Prot (gr) 29,9 H.C. (gr) 111,1	Kcal: 619,0 Lip (gr) 22,7	Prot (gr) 26,2 H.C. (gr) 79,1	Kcal: 528,8 Lip (gr) 14,6	Prot (gr) 36,4 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 656,8 Lip (gr) 22,4	Prot (gr) 16,9 H.C. (gr) 94,0	Kcal: 758,0 Lip (gr) 32,8	Prot (gr) 56,6 H.C. (gr) 59,3
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30					
	Patata al vapor oli orenga		Fideus amb orenga i oli		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva					
	Truita francesa		Lluç al forn		Bistec de vedella a la planxa					
	Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
	Kcal: 599,0 Lip (gr) 22,3	Prot (gr) 17,2 H.C. (gr) 81,8	Kcal: 606,4 Lip (gr) 13,5	Prot (gr) 33,0 H.C. (gr) 87,2	Kcal: 578,9 Lip (gr) 18,4	Prot (gr) 28,0 H.C. (gr) 75,0				

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

La fruita del mes serà: poma, pera, mandamines plàtan i taronja.