



Febrer 2023

BASAL

“Sabies que el bròquil posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròquil es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...”

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Collectivitats



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

		DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3			
		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Crema de mongetes blanques i verdures		Espaguets integrals a la napolitana			
		Croquetes de bacallà i amanida		Truita de patates i amanida		Gall dindi a la planxa i amanida			
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic			
		Kcal: 661,7 Lip (gr) 25,4	Prot (gr) 19,1 H.C. (gr) 88,8	Kcal: 780,5 Lip (gr) 21,9	Prot (gr) 28,7 H.C. (gr) 117,1	Kcal: 747,6 Lip (gr) 15,5	Prot (gr) 25,4 H.C. (gr) 52,9		
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8		DIJOUS 9		DIVENDRES 10	
Llenties saltades amb quinoa i verdures		Espaguets a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)		Crema de pastanagues		Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa de peix	
Botifarra amb salsa de tomàquet		Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert) i amanida		Pernillets de pollastre al forn amb verdures		Truita francesa i amanida		Cigrons saltats amb xampinyons	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 802,8 Lip (gr) 29,2	Prot (gr) 37,8 H.C. (gr) 97,0	Kcal: 720,5 Lip (gr) 17,1	Prot (gr) 37,6 H.C. (gr) 105,2	Kcal: 829,0 Lip (gr) 30,7	Prot (gr) 54,7 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 664,2 Lip (gr) 19,5	Prot (gr) 17,5 H.C. (gr) 101,7	Kcal: 577,6 Lip (gr) 27,3	Prot (gr) 71,9 H.C. (gr) 84,0
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
Bledes amb patates		Sopa de verdures i pollastre		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)		Mongetes blanques estofades amb carbassa i botifarra	
Pollastre planxa i carbassó a la planxa		Llom empanat i amanida		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)		Rap al forn amb ceba i amanida		Truita de patates i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 528,3 Lip (gr) 7,4	Prot (gr) 42,6 H.C. (gr) 78,2	Kcal: 782,1 Lip (gr) 33,5	Prot (gr) 86,8 H.C. (gr) 92,5	Kcal: 544,6 Lip (gr) 3,1	Prot (gr) 14,4 H.C. (gr) 115,2	Kcal: 810,9 Lip (gr) 19,8	Prot (gr) 45,6 H.C. (gr) 109,1	Kcal: 818,6 Lip (gr) 24,2	Prot (gr) 31,6 H.C. (gr) 118,0
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
FESTA		Cigrons cuits amb patates		Macarrons amb salsa rústica		Patates cuinades amb verdures		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata)	
		Estofat de porc a la jardineria		Truita francesa i amanida		Pit de pollastre a la planxa i amanida		Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
		Kcal: 504,7 Lip (gr) 14,6	Prot (gr) 30,0 H.C. (gr) 69,5	Kcal: 711,4 Lip (gr) 21,8	Prot (gr) 21,4 H.C. (gr) 103,2	Kcal: 609,0 Lip (gr) 18,9	Prot (gr) 33,3 H.C. (gr) 81,3	Kcal: 598,7 Lip (gr) 21,7	Prot (gr) 14,6 H.C. (gr) 85,6
DILLUNS 27		DIMARTS 28							
Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties cuinades amb verdures							
Gall dindi a la planxa i amanida		Truita de carbassó i amanida							
Fruita de temporada		Làctic							
Kcal: 864,2 Lip (gr) 6,5	Prot (gr) 24,0 H.C. (gr) 103,3	Kcal: 779,5 Lip (gr) 23,4	Prot (gr) 30,5 H.C. (gr) 110,2						

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, mandarines plàtan i taronja.



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