



Febrer 2023

NO CARN

“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



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

		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		Truita de patates		Minestra de verdures							
		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres							
		Kcal: 661,7 Prot (gr) 19,1 Lip (gr) 25,4 H.C. (gr) 88,8		Kcal: 780,5 Prot (gr) 28,7 Lip (gr) 21,9 H.C. (gr) 117,1		Kcal: 479,4 Prot (gr) 16,7 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 61,9							
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		10		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					
Espinacs amb patates		Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert)		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Truita francesa		Cigrons saltats amb xampinyons					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 720,6 Prot (gr) 30,1 Lip (gr) 19,1 H.C. (gr) 105,1		Kcal: 720,5 Prot (gr) 37,6 Lip (gr) 17,1 H.C. (gr) 105,2		Kcal: 706,7 Prot (gr) 15,4 Lip (gr) 22,3 H.C. (gr) 111,6		Kcal: 664,2 Prot (gr) 17,5 Lip (gr) 19,5 H.C. (gr) 101,7		Kcal: 577,6 Prot (gr) 71,9 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 84,0					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		17		17	
Bledes amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)		Mongetes blanques estofades amb carbassa					
Truita francesa		Croquetes de bacallà		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)		Rap al forn amb ceba		Truita de patates					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 573,9 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 19,5 H.C. (gr) 79,2		Kcal: 724,0 Prot (gr) 16,1 Lip (gr) 29,5 H.C. (gr) 97,0		Kcal: 544,6 Prot (gr) 14,4 Lip (gr) 3,1 H.C. (gr) 115,2		Kcal: 810,9 Prot (gr) 45,6 Lip (gr) 19,8 H.C. (gr) 109,1		Kcal: 786,4 Prot (gr) 28,9 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 117,4					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		24		24	
FESTA		Cigrons cuits amb patates		Macarrons amb salsa rústica		Patates cuinades amb verdures		Crema de carbassó (carbassó, porro i patata)					
		Minestra de verdures		Truita francesa		Lluç al forn		Hamburguesa de verdures a la planxa					
		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
		Kcal: 450,1 Prot (gr) 12,5 Lip (gr) 12,1 H.C. (gr) 74,1		Kcal: 711,4 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 103,2		Kcal: 610,2 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 18,2 H.C. (gr) 81,3		Kcal: 598,7 Prot (gr) 14,6 Lip (gr) 21,7 H.C. (gr) 85,6					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		27		27	
Arròs amb salsa de tomàquet		Llenties cuinades amb verdures											
Bledes amb patates		Truita de carbassó											
Pa i postres		Pa i postres											
Kcal: 657,5 Prot (gr) 17,7 Lip (gr) 6,8 H.C. (gr) 131,4		Kcal: 779,5 Prot (gr) 30,5 Lip (gr) 23,4 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.