

		DIMECRES		1		DIJOUS		2		DIVENDRES		3	
		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Crema de mongetes blanques i verdures		Espaguetis integrals a la napolitana							
		Croquetes de bacallà		Truita de patates i ceba		Gall dindi a la planxa							
		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: 747,6 Prot (gr) 25,4 Lip (gr) 15,5 H.C. (gr) 52,9							
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		10		10	
Llenties cuinades amb verdures		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, sense formatge ratllat)		Crema de pastanagues		Arròs blanc		Sopa de peix					
Botifarra amb salsa de tomàquet		Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert)		Pernillets de pollastre al forn amb verdures		Truita francesa		Cigrons saltats amb xampinyons					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 756,0 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 23,6 H.C. (gr) 98,1		Kcal: 720,5 Prot (gr) 37,6 Lip (gr) 17,1 H.C. (gr) 105,2		Kcal: 829,0 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 30,7 H.C. (gr) 85,8		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		Sopa d'au		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor (sense formatge ni crostonets de pa)		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat		Mongetes blanques estofades amb carbassa i botifarra					
Pollastre planxa i carbassó a la planxa		Llom empanat		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)		Rap al forn amb ceba		Truita de patates i ceba					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 528,3 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 7,4 H.C. (gr) 78,2		Kcal: 730,2 Prot (gr) 91,5 Lip (gr) 29,1 H.C. (gr) 99,6		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: 818,6 Prot (gr) 31,6 Lip (gr) 24,2 H.C. (gr) 118,0					
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) (sense formatge ni rostes)					
		Estofat de porc a la jardineria		Truita francesa		Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn					
		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
		Kcal: 504,7 Prot (gr) 30,0 Lip (gr) 14,6 H.C. (gr) 69,5		Kcal: 711,4 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 103,2		Kcal: 609,0 Prot (gr) 33,3 Lip (gr) 18,9 H.C. (gr) 81,3		Kcal: 482,9 Prot (gr) 29,5 Lip (gr) 12,7 H.C. (gr) 63,0					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		27		27	
Arròs bullit amb ou cuit		Llenties cuinades amb verdures											
Gall dindi a la planxa		Truita de carbassó i patates											
Pa i postres		Pa i postres											
Kcal: 906,8 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 9,1 H.C. (gr) 104,0		Kcal: 779,5 Prot (gr) 30,5 Lip (gr) 23,4 H.C. (gr) 110,2											



Febrer 2023

NO FRUITS SECS /  
KIWI

“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



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, mandarines plàtan i taronja.