



Febrer 2023

SENSE
LACTOSA/FRUCTOSA/SORBITOL

“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			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Espaguetis bullits						
		Lluç al forn			Trita de patates i ceba			Pit de pollastre a la planxa						
		Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres						
		Kcal: 530,0 Lip (gr) 13,9	Prot (gr) H.C. (gr)	34,8 67,4	Kcal: 685,8 Lip (gr) 26,2	Prot (gr) H.C. (gr)	17,0 93,2	Kcal: 605,2 Lip (gr) 14,2	Prot (gr) H.C. (gr)	34,6 87,2				
DILLUNS 6		DIMARTS 7			DIMECRES 8			DIJOUS 9			DIVENDRES 10			
Llenties saltades amb quinoa i verdures		Espaguetis bullits			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Arròs blanc			Sopa de peix			
Botifarra a la planxa		Lluç al forn			Pernillets de pollastre al forn amb verdures			Trita francesa			Pit de pollastre a la planxa			
Pa i postres		Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			
Kcal: 694,6 Lip (gr) 20,5	Prot (gr) H.C. (gr)	36,8 91,0	Kcal: 606,4 Lip (gr) 13,5	Prot (gr) H.C. (gr)	33,0 87,2	Kcal: 824,3 Lip (gr) 30,7	Prot (gr) H.C. (gr)	56,2 81,5	Kcal: 664,2 Lip (gr) 19,5	Prot (gr) H.C. (gr)	17,5 101,7	Kcal: 546,3 Lip (gr) 18,5	Prot (gr) H.C. (gr)	92,4 79,4
DILLUNS 13		DIMARTS 14			DIMECRES 15			DIJOUS 16			DIVENDRES 17			
Bledes amb patates		Sopa d'au			Arròs amb xampinyons (sense tomàquet)			Macarrons amb oli			Patata al vapor oli orenga			
Pit de pollastre a la planxa		Llom a la planxa			Pit de pollastre a la planxa			Rap a la planxa			Trita de patates			
Pa i postres		Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			
Kcal: 523,7 Lip (gr) 10,8	Prot (gr) H.C. (gr)	34,5 76,4	Kcal: 562,6 Lip (gr) 20,9	Prot (gr) H.C. (gr)	88,3 79,8	Kcal: 620,9 Lip (gr) 10,9	Prot (gr) H.C. (gr)	33,7 100,1	Kcal: 641,2 Lip (gr) 13,7	Prot (gr) H.C. (gr)	41,3 86,6	Kcal: 643,6 Lip (gr) 21,2	Prot (gr) H.C. (gr)	16,4 96,6
DILLUNS 20		DIMARTS 21			DIMECRES 22			DIJOUS 23			DIVENDRES 24			
FESTA		Cigrons cuits amb patates			Macarrons amb oli			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva			Crema de carbassó (carbassó, porro i patata)			
		Llom a la planxa			Trita francesa			Pit de pollastre a la planxa			Llom a la planxa			
		Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			
		Kcal: 460,0 Lip (gr) 12,9	Prot (gr) H.C. (gr)	26,3 60,2	Kcal: 655,4 Lip (gr) 22,9	Prot (gr) H.C. (gr)	19,0 90,0	Kcal: 591,1 Lip (gr) 18,6	Prot (gr) H.C. (gr)	33,4 75,6	Kcal: 473,6 Lip (gr) 13,0	Prot (gr) H.C. (gr)	27,1 62,4	
DILLUNS 27		DIMARTS 28												
Arròs blanc		Patata al vapor oli orenga												
Pit de pollastre a la planxa		Trita francesa												
Pa i postres		Pa i postres												
Kcal: 614,0 Lip (gr) 10,8	Prot (gr) H.C. (gr)	33,1 98,9	Kcal: 599,0 Lip (gr) 22,3	Prot (gr) H.C. (gr)	17,2 81,8									

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

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