



Març 2023

BASAL

FESTA

Per a molts la pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en bromelina que és un enzim proteolític que metabolitza les proteïnes dels aliments.

**Agora**  
Collectivitats



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.  
08850 - Gavà - Barcelona  
Tel. 93.638.87.03  
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

ALIMENTANT

	DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3				
		Bròquil i patata amb oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)						
		Lluç al forn amb ceba i tomàquet i amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	Salsitxes a la planxa i amanida						
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic						
	Kcal: 628,8 Lip (gr) 19,8	Prot (gr) 41,0 H.C. (gr) 72,4	Kcal: 598,7 Lip (gr) 21,7	Prot (gr) 14,6 H.C. (gr) 85,6	Kcal: 742,4 Lip (gr) 22,0	Prot (gr) 31,6 H.C. (gr) 102,5				
DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8	DIJOUS	9	DIVENDRES	10	
	Crema de carbassa	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Fideuà amb musclos i calamars	Pèsols amb patates					
	Pollastre arrebossat amb carbassó arrebossat	Gall dindi a la planxa i amanida	Llom amb tomàquet i xampinyons i amanida	Truita francesa i amanida	Rap al forn amb ceba i amanida					
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada					
	Kcal: 738,8 Lip (gr) 20,5	Prot (gr) 43,2 H.C. (gr) 99,6	Kcal: 841,3 Lip (gr) 14,3	Prot (gr) 24,3 H.C. (gr) 80,0	Kcal: 711,9 Lip (gr) 20,2	Prot (gr) 39,8 H.C. (gr) 86,4	Kcal: 727,5 Lip (gr) 21,4	Prot (gr) 33,5 H.C. (gr) 96,3	Kcal: 753,8 Lip (gr) 23,8	Prot (gr) 45,8 H.C. (gr) 88,5
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17	
	Tallarines napolitana	Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Arròs amb verdures	FESTA					
	Rodanxa de lluç al forn i amanida	Pit de pollastre a la planxa i amanida	Fricandó de vedella amb xampinyons	Truita d'espínacs i amanida						
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic						
	Kcal: 654,1 Lip (gr) 14,2	Prot (gr) 28,8 H.C. (gr) 102,1	Kcal: 575,6 Lip (gr) 9,8	Prot (gr) 35,8 H.C. (gr) 87,8	Kcal: 629,5 Lip (gr) 18,5	Prot (gr) 35,1 H.C. (gr) 78,9	Kcal: 901,3 Lip (gr) 21,6	Prot (gr) 16,0 H.C. (gr) 99,9		
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24	
	Crema de porro, carbassó i pastanaga	Fideuà amb bolets	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb xampinyons	Crema de verdures					
	Croquetes de rostí i amanida	Lluç al forn i amanida	Truita francesa i amanida	Pollastre al forn amb verdures i amanida	Llentilles cuinades amb verdures					
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada					
	Kcal: 709,2 Lip (gr) 27,3	Prot (gr) 26,1 H.C. (gr) 87,4	Kcal: 613,8 Lip (gr) 9,7	Prot (gr) 35,4 H.C. (gr) 94,5	Kcal: 641,3 Lip (gr) 27,3	Prot (gr) 17,8 H.C. (gr) 78,4	Kcal: 1075,7 Lip (gr) 43,8	Prot (gr) 60,9 H.C. (gr) 108,6	Kcal: 616,1 Lip (gr) 7,8	Prot (gr) 26,4 H.C. (gr) 110,9
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES	31	
	Arròs a la marinera	Sopa d'au	Espaguetis amb verdures	Crema de pastanagues	Pèsols amb patates					
	Truita de carbassó amb xampinyons i amanida	Pit de pollastre a la planxa i amanida	Gall dindi a la planxa i amanida	Lluç a la basca i amanida	Mandonguilles de porc i vedella amb salsa de tomàquet					
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada					
	Kcal: 909,1 Lip (gr) 26,9	Prot (gr) 28,7 H.C. (gr) 134,9	Kcal: 570,7 Lip (gr) 21,4	Prot (gr) 92,3 H.C. (gr) 80,4	Kcal: 924,3 Lip (gr) 10,3	Prot (gr) 27,7 H.C. (gr) 105,1	Kcal: 609,8 Lip (gr) 19,3	Prot (gr) 25,6 H.C. (gr) 83,3	Kcal: 722,1 Lip (gr) 28,8	Prot (gr) 26,5 H.C. (gr) 90,0

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](mailto:nutricomcal@gmail.com).

ALIMENTANT EL FUTUR