



Març 2023

NO CARN

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



Ha superado la auditoria que certifica resultados
 Ha superado la auditoria que certifica resultados
 Ha 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		Lluç al forn amb ceba i tomàquet		Pa i postres		Purè de carbassó (carbassó, porro i patata)		Hamburguesa de verdures a la planxa		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)							
		Lluç al forn		Pa i postres		Kcal: 628,8 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 19,8 H.C. (gr) 72,4		Kcal: 598,7 Prot (gr) 14,6 Lip (gr) 21,7 H.C. (gr) 85,6		Kcal: 721,4 Prot (gr) 21,1 Lip (gr) 23,7 H.C. (gr) 101,7		Truita francesa							
		Pa i postres		Kcal: 641,3 Prot (gr) 17,8 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 78,4		Kcal: 714,6 Prot (gr) 24,5 Lip (gr) 20,9 H.C. (gr) 100,4		Kcal: 678,5 Prot (gr) 47,5 Lip (gr) 12,1 H.C. (gr) 93,5		Kcal: 753,8 Prot (gr) 45,8 Lip (gr) 23,8 H.C. (gr) 88,5		Pa i postres							
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		Lluç al forn		Rap al forn amb ceba		Pa i postres		Kcal: 466,4 Prot (gr) 29,7 Lip (gr) 9,9 H.C. (gr) 64,9		Kcal: 654,1 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 102,1	
Lluç al forn		Truita francesa		Hamburguesa de verdures a la planxa		Pa i postres		Kcal: 625,8 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 90,6		Kcal: 530,0 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 67,4		Kcal: 901,3 Prot (gr) 16,0 Lip (gr) 21,6 H.C. (gr) 99,9		Kcal: 616,1 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 7,8 H.C. (gr) 110,9		Pa i postres		Pa i postres	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
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		Lluç al forn		Truita d'espínacs		Pa i postres		Kcal: 654,1 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 102,1		Kcal: 625,8 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 90,6	
Rodanxa de lluç al forn		Truita francesa		Lluç al forn		Pa i postres		Kcal: 625,8 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 90,6		Kcal: 530,0 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 67,4		Kcal: 901,3 Prot (gr) 16,0 Lip (gr) 21,6 H.C. (gr) 99,9		Kcal: 616,1 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 7,8 H.C. (gr) 110,9		Pa i postres		Pa i postres	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
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		Lluç al forn		Llentilles cuinades amb verdures		Pa i postres		Kcal: 625,4 Prot (gr) 14,0 Lip (gr) 24,3 H.C. (gr) 87,0		Kcal: 613,8 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 9,7 H.C. (gr) 94,5	
Croquetes de bacallà		Lluç al forn		Truita francesa		Pa i postres		Kcal: 641,3 Prot (gr) 17,8 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 78,4		Kcal: 676,0 Prot (gr) 33,2 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 104,2		Kcal: 616,1 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 7,8 H.C. (gr) 110,9		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
DILLUNS		27		DIMARTS		28		DIMECRES		29		DIJOUS		30		DIVENDRES		31	
Arròs a la marinera		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espaguetis amb verdures		Crema de pastanagues		Pèsols amb patates		Lluç al forn		Croquetes de bacallà		Pa i postres		Kcal: 909,1 Prot (gr) 28,7 Lip (gr) 26,9 H.C. (gr) 134,9		Kcal: 592,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 17,9 H.C. (gr) 75,6	
Truita de carbassó amb xampinyons		Lluç al forn		Truita francesa		Pa i postres		Kcal: 724,3 Prot (gr) 21,2 Lip (gr) 23,3 H.C. (gr) 103,6		Kcal: 609,8 Prot (gr) 25,6 Lip (gr) 19,3 H.C. (gr) 83,3		Kcal: 747,0 Prot (gr) 19,6 Lip (gr) 29,9 H.C. (gr) 99,7		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	

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.