

			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			Hamburguesa de verdures a la planxa			Salsitxes a la planxa					
			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres					
			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 carbassó arrebossat			Gall dindi a la planxa			Llom amb tomàquet i xampinyons			Truita francesa			Rap al forn amb ceba		
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres		
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			Pit de pollastre a la planxa			Fricandó de vedella amb xampinyons			Truita d'espínacs					
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres					
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 rostít			Lluç al forn			Truita francesa			Pollastre al forn amb verdures			Llenties cuinades amb verdures		
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres		
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			Pit de pollastre a la planxa			Gall dindi a la planxa			Lluç a la basca			Mandonguilles de porc i vedella amb salsa de tomàq		
Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres			Pa i postres		
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	



Març 2023

NO FRUITS SECS /
KIWI

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

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.

ALIMENTANT EL FUTUR