



Març 2023

SENSE  
LACTOSA/FRUCTOSA/SORBITOL

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.



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	
		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Puré de carbassó (carbassó, porro i patata)		Macarrons amb oli							
		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa		Llom a la planxa							
		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres							
		Kcal: 592,3	Prot (gr) 31,8	Kcal: 481,7	Prot (gr) 31,1	Kcal: 597,0	Prot (gr) 30,6	Lip (gr) 17,9	H.C. (gr) 75,6	Lip (gr) 13,4	H.C. (gr) 63,0	Lip (gr) 13,7	H.C. (gr) 86,6
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		6		10	
Crema de carbassa		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Patata al vapor oli orenga		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Pèsols amb patates					
Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn		Llom a la planxa		Truita francesa		Rap a la planxa					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 465,2	Prot (gr) 31,3	Kcal: 592,3	Prot (gr) 31,8	Kcal: 540,7	Prot (gr) 28,8	Kcal: 641,3	Prot (gr) 17,8	Kcal: 650,1	Prot (gr) 43,5	Lip (gr) 10,6	H.C. (gr) 64,9	Lip (gr) 18,5	H.C. (gr) 77,7
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		13		17	
Tallarines bullits		Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Arròs blanc amb oli d'oliva i orenga		FESTA					
Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa		Bistec de vedella a la planxa		Truita francesa							
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres							
Kcal: 719,5	Prot (gr) 35,2	Kcal: 575,6	Prot (gr) 35,8	Kcal: 516,6	Prot (gr) 31,0	Kcal: 647,6	Prot (gr) 17,5	Lip (gr) 18,8	H.C. (gr) 100,9	Lip (gr) 9,8	H.C. (gr) 87,8	Lip (gr) 14,4	H.C. (gr) 66,8
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		20		24	
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideuà amb bolets		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Arròs amb xampinyons		Llenties arròs sense ceba sense pastanaga					
Llom a la planxa		Lluç al forn		Truita francesa		Pit de pollastre a la planxa		Bistec de vedella a la planxa					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 484,3	Prot (gr) 27,3	Kcal: 613,8	Prot (gr) 35,4	Kcal: 641,3	Prot (gr) 17,8	Kcal: 674,8	Prot (gr) 34,8	Kcal: 594,2	Prot (gr) 39,3	Lip (gr) 13,0	H.C. (gr) 65,0	Lip (gr) 9,7	H.C. (gr) 94,5
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		27		31	
Arròs blanc amb oli d'oliva i orenga		Sopa d'au		Espaguetis bullits		Crema de pastanagues		Pèsols amb patates					
Truita de carbassó amb xampinyons		Llom a la planxa		Pit de pollastre a la planxa		Lluç al forn		Pit de pollastre a la planxa					
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 796,4	Prot (gr) 22,4	Kcal: 562,6	Prot (gr) 88,3	Kcal: 605,2	Prot (gr) 34,6	Kcal: 597,0	Prot (gr) 30,4	Kcal: 614,1	Prot (gr) 36,9	Lip (gr) 20,4	H.C. (gr) 128,4	Lip (gr) 20,9	H.C. (gr) 79,8

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.