

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
ALIMENTANT	FESTA	FESTA	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb verdures	Sopa de peix
			Pernilets de pollastre al forn amb verdures i amanida	Truita francesa i amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida
			Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
			Kcal: 824,3 Prot (gr) 56,2 Lip (gr) 30,7 H.C. (gr) 81,5	Kcal: 669,1 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 23,0 H.C. (gr) 96,3	Kcal: 663,3 Prot (gr) 75,9 Lip (gr) 26,8 H.C. (gr) 102,0
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ALIMENTANT	Crema de pastanagues	Cigrons cuinats amb verdures	Arròs amb verdures	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat	Pèsols amb patates
	Truita de carbassó i amanida	Gall dindi a la planxa i amanida	Abadejo amb verdures i amanida	Pernil de porc brassejat al forn i amanida	Pernilets de pollastre al forn amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 771,5 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 32,8 H.C. (gr) 100,9	Kcal: 847,8 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 8,4 H.C. (gr) 82,1	Kcal: 603,5 Prot (gr) 12,3 Lip (gr) 17,8 H.C. (gr) 98,6	Kcal: 756,3 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 24,3 H.C. (gr) 120,6	Kcal: 847,3 Prot (gr) 59,7 Lip (gr) 31,1 H.C. (gr) 84,2
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
ALIMENTANT	Arròs amb xampinyons	Mongetes blanques estofades amb verdures	Macarrons amb salsa rústica	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostos)
	Croquetes de rostit i amanida	Lluç al forn i amanida	Truita francesa i amanida	Pollastre rostit amb poma i amanida	Llenties saltades amb quinoa i verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 891,5 Prot (gr) 29,6 Lip (gr) 28,3 H.C. (gr) 126,0	Kcal: 633,6 Prot (gr) 40,7 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 88,9	Kcal: 711,4 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 103,2	Kcal: 847,1 Prot (gr) 62,6 Lip (gr) 34,6 H.C. (gr) 73,1	
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
ALIMENTANT	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) sense pernil dolç	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostos)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat
	Hamburguesa i carbassó arrebossat i amanida	Truita francesa amb tomàquet al forn i amanida	Rodanxa de lluç al forn i amanida	Cigrons saltats amb xampinyons	Pit de pollastre a la planxa i amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 650,9 Prot (gr) 14,5 Lip (gr) 11,3 H.C. (gr) 137,9	Kcal: 714,8 Prot (gr) 30,3 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 94,7	Kcal: 644,1 Prot (gr) 26,5 Lip (gr) 21,9 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 513,0 Prot (gr) 10,6 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 67,6	Kcal: 671,2 Prot (gr) 36,7 Lip (gr) 15,1 H.C. (gr) 98,9
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ALIMENTANT	FESTA	Arròs amb verdures	Cigrons cuinats amb verdures		
		Estofat de gall dindi a la jardineria	Truita de carbassó i amanida		
		Fruita de temporada	Làctic		
		Kcal: 783,1 Prot (gr) 39,9 Lip (gr) 24,0 H.C. (gr) 101,1	Kcal: 773,3 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 26,9 H.C. (gr) 98,7		



Maig 2023

BASAL

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.

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, maduixots, plàtan i taronja.

NutricomCal
CENTRE DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA

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.

ALIMENTANT EL FUTUR

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
ALIMENTANT	FESTA		FESTA		
			Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb verdures	Sopa de peix
			Lluç al forn	Truita francesa	Hamburguesa de verdures a la planxa
			Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
			Kcal: 592,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 17,9 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 669,1 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 23,0 H.C. (gr) 96,3	Kcal: 663,3 Prot (gr) 75,9 Lip (gr) 26,8 H.C. (gr) 102,0
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ALIMENTANT	Crema de pastanagues	Cigrons cuinats amb verdures	Arròs amb verdures	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat	Pèsols amb patates
	Truita de carbassó i patates	Lluç al forn	Abadejo amb verdures	Lluç al forn	Truita francesa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 771,5 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 32,8 H.C. (gr) 100,9	Kcal: 598,8 Prot (gr) 39,4 Lip (gr) 12,0 H.C. (gr) 77,8	Kcal: 603,5 Prot (gr) 12,3 Lip (gr) 17,8 H.C. (gr) 98,6	Kcal: 672,4 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 14,4 H.C. (gr) 98,9	Kcal: 664,3 Prot (gr) 21,3 Lip (gr) 27,7 H.C. (gr) 81,1
		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18
ALIMENTANT	Arròs amb xampinyons	Mongetes blanques estofades amb verdures	Macarrons amb salsa rústica	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)
	Lluç al forn	Lluç al forn	Truita francesa	Lluç al forn amb salsa de xampinyons	Llenties saltades amb quinoa i verduretes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 676,0 Prot (gr) 33,2 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 104,2	Kcal: 633,6 Prot (gr) 40,7 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 88,9	Kcal: 711,4 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 103,2	Kcal: 526,8 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 13,2 H.C. (gr) 73,5	
		DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25
ALIMENTANT	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) sense pernil dolç	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat
	Hamburguesa de verdures a la planxa	Truita francesa amb tomàquet al forn	Rodanxa de lluç al forn	Cigrons saltats amb xampinyons	Truita francesa
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 816,0 Prot (gr) 18,5 Lip (gr) 22,6 H.C. (gr) 148,8	Kcal: 714,8 Prot (gr) 30,3 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 94,7	Kcal: 644,1 Prot (gr) 26,5 Lip (gr) 21,9 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 513,0 Prot (gr) 10,6 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 67,6	Kcal: 721,4 Prot (gr) 21,1 Lip (gr) 23,7 H.C. (gr) 101,7
		DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	
ALIMENTANT	FESTA				
		Arròs amb verdures	Cigrons cuinats amb verdures		
		Rap a la planxa	Truita de carbassó i patates		
		Fruita de temporada	Làctic		
		Kcal: 654,9 Prot (gr) 39,6 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 92,9	Kcal: 773,3 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 26,9 H.C. (gr) 98,7		



Maig 2023

NO CARN

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.



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, maduixots, plàtan i taronja.



	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
A L I M E N T A N T	FESTA	FESTA	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb carbassó	Sopa de peix
			Pit de pollastre a la planxa	Truita francesa	Llom a la planxa
			Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
			Kcal: 591,1 Prot (gr) 33,4 Lip (gr) 18,6 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 656,8 Prot (gr) 16,9 Lip (gr) 22,4 H.C. (gr) 94,0	Kcal: 538,2 Prot (gr) 88,4 Lip (gr) 18,0 H.C. (gr) 78,8
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
E L P R E S E N T	Bledes amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb carbassó	Macarrons amb oli	Pèsols amb patates
	Truita de carbassó i patates	Pit de pollastre a la planxa	Lluç al forn	Llom a la planxa	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 699,3 Prot (gr) 20,0 Lip (gr) 25,0 H.C. (gr) 97,4	Kcal: 591,1 Prot (gr) 33,4 Lip (gr) 18,6 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 607,8 Prot (gr) 30,9 Lip (gr) 13,0 H.C. (gr) 91,2	Kcal: 597,0 Prot (gr) 30,6 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 86,6	Kcal: 614,1 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 19,0 H.C. (gr) 78,3
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
A L I M E N T A N T	Arròs amb bolets (sense sofregit)	Patata al vapor oli orenga	Macarrons amb oli	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostes)
	Llom a la planxa	Lluç al forn	Truita francesa	Pit de pollastre a la planxa	Llom a la planxa
	Kcal: 603,6 Prot (gr) 29,1 Lip (gr) 13,4 H.C. (gr) 91,2	Kcal: 550,0 Prot (gr) 31,2 Lip (gr) 12,9 H.C. (gr) 79,0	Kcal: 655,4 Prot (gr) 19,0 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 90,0	Kcal: 528,8 Prot (gr) 36,4 Lip (gr) 14,6 H.C. (gr) 67,4	
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
E L P R E S E N T	Arròs amb bolets (sense sofregit)	Patata al vapor oli orenga	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Purè de carbassó (sense formatge, ceba, porro)	Macarrons blancs i orenga
	Pit de pollastre a la planxa	Truita francesa	Lluç al forn	Llom a la planxa	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 611,7 Prot (gr) 33,1 Lip (gr) 13,9 H.C. (gr) 91,8	Kcal: 599,0 Prot (gr) 17,2 Lip (gr) 22,3 H.C. (gr) 81,8	Kcal: 592,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 17,9 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 432,6 Prot (gr) 28,1 Lip (gr) 8,4 H.C. (gr) 61,3	Kcal: 598,3 Prot (gr) 35,8 Lip (gr) 9,4 H.C. (gr) 95,1
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
A L I M E N T A N T	FESTA	Arròs amb carbassó	Bròquil i patata amb oli d'oliva		
		Pit de pollastre a la planxa	Truita de carbassó i patates		
		Pa i postres	Pa i postres		
		Kcal: 606,6 Prot (gr) 32,5 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 91,2	Kcal: 704,5 Prot (gr) 21,9 Lip (gr) 28,8 H.C. (gr) 88,4		



Maig 2023

SENSE
LACTOSA/FRUCTOSA/SORBITOL

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.

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.

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

	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
A L I M E N T A N T	FESTA	FESTA	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs amb verdures	Sopa de peix
			Pernilets de pollastre al forn amb verdures	Truita francesa	Llom a la planxa
			Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
			Kcal: 824,3 Prot (gr) 56,2 Lip (gr) 30,7 H.C. (gr) 81,5	Kcal: 669,1 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 23,0 H.C. (gr) 96,3	Kcal: 538,2 Prot (gr) 88,4 Lip (gr) 18,0 H.C. (gr) 78,8
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
E L P R E S E N T	Crema de pastanagues	Cigrons cuinats amb verdures	Arròs amb verdures	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat	Pèsols amb patates
	Truita de carbassó i patates	Gall dindi a la planxa	Abadejo amb verdures	Pernil de porc brassejat al forn	Pernilets de pollastre al forn amb verdures
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 771,5 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 32,8 H.C. (gr) 100,9	Kcal: 847,8 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 8,4 H.C. (gr) 82,1	Kcal: 603,5 Prot (gr) 12,3 Lip (gr) 17,8 H.C. (gr) 98,6	Kcal: 756,3 Prot (gr) 33,6 Lip (gr) 24,3 H.C. (gr) 120,6	Kcal: 847,3 Prot (gr) 59,7 Lip (gr) 31,1 H.C. (gr) 84,2
	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
A L I M E N T A N T	Arròs amb xampinyons	Mongetes blanques estofades amb verdures	Macarrons amb salsa rústica	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostos)
	Croquetes de rostit	Lluç al forn	Truita francesa	Pollastre rostit amb poma	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 891,5 Prot (gr) 29,6 Lip (gr) 28,3 H.C. (gr) 126,0	Kcal: 633,6 Prot (gr) 40,7 Lip (gr) 13,5 H.C. (gr) 88,9	Kcal: 711,4 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 103,2	Kcal: 847,1 Prot (gr) 62,6 Lip (gr) 34,6 H.C. (gr) 73,1	
	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
E L P R E S E N T	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) sense pernil dolç	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata) (sense formatge ni rostos)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat
	Hamburguesa i carbassó arrebossat	Truita francesa amb tomàquet al forn	Rodanxa de lluç al forn	Cigrons saltats amb xampinyons	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 650,9 Prot (gr) 14,5 Lip (gr) 11,3 H.C. (gr) 137,9	Kcal: 714,8 Prot (gr) 30,3 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 94,7	Kcal: 644,1 Prot (gr) 26,5 Lip (gr) 21,9 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 513,0 Prot (gr) 10,6 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 67,6	Kcal: 671,2 Prot (gr) 36,7 Lip (gr) 15,1 H.C. (gr) 98,9
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
A L I M E N T A N T	FESTA	Arròs amb verdures	Cigrons cuinats amb verdures		
		Estofat de gall dindi a la jardineria	Truita de carbassó i patates		
		Pa i postres	Pa i postres		
		Kcal: 783,1 Prot (gr) 39,9 Lip (gr) 24,0 H.C. (gr) 101,1	Kcal: 773,3 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 26,9 H.C. (gr) 98,7		



Maig 2023

NO FRUITS SECS /
KIWI

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.



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, maduixots, plàtan i taronja.

ALIMENTANT EL FUTUR