

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs amb gall dindi i xampinyons	Sopa de peix	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat
	Truita de carbassó i amanida	Pollastre al forn amb verdures	Lluç al forn i amanida	Magre de porc amb salsa de pinya i amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 766,8 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 32,8 H.C. (gr) 96,6	Kcal: 1033,3 Prot (gr) 68,4 Lip (gr) 43,5 H.C. (gr) 93,2	Kcal: 670,3 Prot (gr) 38,4 Lip (gr) 14,8 H.C. (gr) 95,3	Kcal: 617,8 Prot (gr) 95,8 Lip (gr) 21,1 H.C. (gr) 91,0	Kcal: 788,2 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 23,3 H.C. (gr) 121,5
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	Arròs amb salsa de tomaquet i ou cuit	Cigrons cuinats amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	FESTA	FESTA
	Abadejo amb verdures i amanida	Pernil de porc brassejat al forn i amanida	Gall dindi a la planxa i amanida		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Kcal: 641,2 Prot (gr) 16,4 Lip (gr) 16,8 H.C. (gr) 104,7	Kcal: 478,5 Prot (gr) 26,3 Lip (gr) 18,1 H.C. (gr) 74,3	Kcal: 779,0 Prot (gr) 27,3 Lip (gr) 10,3 H.C. (gr) 71,8		
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Sopa de verdures i pollastre	Crema de pastanagues	Pèsols amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
	Pollastre arrebossat carbassó arrebossat	Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert) i amanida	Pernillets de pollastre al forn amb verdures	Truita francesa i amanida	Cigrons saltats amb xampinyons
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 919,2 Prot (gr) 56,8 Lip (gr) 24,0 H.C. (gr) 123,1	Kcal: 706,7 Prot (gr) 88,5 Lip (gr) 31,8 H.C. (gr) 79,4	Kcal: 829,0 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 30,7 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 664,3 Prot (gr) 21,3 Lip (gr) 27,7 H.C. (gr) 81,1	Kcal: 622,3 Prot (gr) 12,9 Lip (gr) 27,4 H.C. (gr) 80,2
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
	Bledes amb patates	Sopa d'au	Arròs a la milanesa (sofregit, pèsols, bolets i pernil dolç)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
	Pollastre planxa i carbassó a la planxa i amanida	Truita d'espínacs i amanida	Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	Rap al forn amb ceba i amanida	Cigrons cuinats amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 528,3 Prot (gr) 42,6 Lip (gr) 7,4 H.C. (gr) 78,2	Kcal: 853,1 Prot (gr) 75,3 Lip (gr) 28,6 H.C. (gr) 86,8	Kcal: 791,3 Prot (gr) 19,8 Lip (gr) 24,3 H.C. (gr) 121,7	Kcal: 810,9 Prot (gr) 45,6 Lip (gr) 19,8 H.C. (gr) 109,1	Kcal: 504,3 Prot (gr) 12,9 Lip (gr) 12,7 H.C. (gr) 84,2
	DILLUNS 30	DIMARTS 31			
	Crema de carbassó	Bròquil i patata amb oli d'oliva			
	Lluç al forn amb patata al forn i amanida	Mongetes blanques estofades amb verdures			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Kcal: 580,5 Prot (gr) 30,8 Lip (gr) 14,3 H.C. (gr) 83,0	Kcal: 681,0 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 14,0 H.C. (gr) 112,3			

Octubre 2023

BASAL

L'enciam és una planta herbàcia anual. Les fulles de color verd intens són les més riques en vitamines i minerals. És un aliment amb baix contingut calòric i font important de B9, imprescindible per al correcte desenvolupament de teixits i la formació de glòbuls vermells, entre altres funcions.

Agora
Col·lectivitats



He superado la auditoría que certifica mi actividad
ISO 9001 CALIDAD ***** ENAC

He superado la auditoría que certifica mi actividad
ISO 14001 MEDIO AMBIENTE ***** ENAC

He superado la auditoría que certifica mi actividad
ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA ***** ENAC

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, síndria, plàtan, prèsec, nectarina i meló



Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacta amb la dietista-nutricionista a nutricomcal@gmail.com.