

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs blanc amb pastanaga	Sopa de peix	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)
	Truita de carbassó	Bunyols de bacallà	Lluç al forn	Truita francesa	Hamburguesa de verdures a la planxa
	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: 912,3 Prot (gr) 25,3 Lip (gr) 32,6 H.C. (gr) 129,3	Kcal: 677,9 Prot (gr) 32,2 Lip (gr) 13,2 H.C. (gr) 107,1	Kcal: 596,5 Prot (gr) 76,8 Lip (gr) 27,2 H.C. (gr) 82,2	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 tomàquet i ou cuit	Cigrons cuinats amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva		
	Abadejo amb verdures	Bunyols de bacallà	Truita francesa	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
	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: 673,3 Prot (gr) 12,4 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 92,9	Kcal: 579,0 Prot (gr) 20,8 Lip (gr) 23,2 H.C. (gr) 70,2		
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	Crema de carbassa	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Crema de pastanagues	Pèsols amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert)	Lluç al forn	Truita francesa	Cigrons saltats amb xampinyons
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 630,5 Prot (gr) 26,3 Lip (gr) 10,0 H.C. (gr) 109,3	Kcal: 675,2 Prot (gr) 34,3 Lip (gr) 24,6 H.C. (gr) 81,7	Kcal: 597,0 Prot (gr) 30,4 Lip (gr) 17,8 H.C. (gr) 79,9	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	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Pèsols amb patates	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
	Lluç al forn	Truita d'espinaacs	Hamburguesa de verdures a la planxa	Rap al forn amb ceba	Cigrons cuinats amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 524,9 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 10,1 H.C. (gr) 76,4	Kcal: 811,2 Prot (gr) 19,4 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 73,8	Kcal: 731,0 Prot (gr) 20,4 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 100,9	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			
	Puré de carbassó (carbassó, porro i patata)	Bròquil i patata amb oli d'oliva			
	Lluç al forn amb patata al forn	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

NO CARN

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



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 garnició 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

ALIMENTANT EL FUTUR