



Novembre 2023

BASAL

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
			Patates cuinades amb verdures		Purè de carbassó (carbassó, porro i patata)	
		<b>FESTA</b>	Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Pit de pollastre a la planxa i amanida	
			Fruita de temporada		Làctic	
			Kcal: 876,8 Prot (gr) 23,2 Lip (gr) 40,7 H.C. (gr) 104,7		Kcal: 481,7 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 13,4 H.C. (gr) 63,0	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIJOUS	DIVENDRES	10
Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Crema de carbassó		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	
Estofat de pollastre amb verdures	Truita de carbassó i amanida	Lluç al forn amb ceba i tomàquet i amanida	Mongetes blanques estofades amb verdures		Hamburguesa de verdures a la planxa i amanida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 722,1 Prot (gr) 39,8 Lip (gr) 15,2 H.C. (gr) 110,9	Kcal: 821,2 Prot (gr) 30,4 Lip (gr) 28,4 H.C. (gr) 109,3	Kcal: 691,1 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 23,8 H.C. (gr) 80,7	Kcal: 633,9 Prot (gr) 23,5 Lip (gr) 12,8 H.C. (gr) 107,9		Kcal: 788,2 Prot (gr) 20,2 Lip (gr) 23,3 H.C. (gr) 121,5	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIJOUS	DIVENDRES	17
Crema de carbassa	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Crema de pastanagues		Sopa d'au	
Llenties saltades amb quinoa i verdutetes	Estofat de gall dindi a la jardineria	Truita francesa i amanida	Fideuà amb musclos i calamars		Rap al forn amb ceba i amanida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 635,6 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 10,6 H.C. (gr) 109,1	Kcal: 693,0 Prot (gr) 43,3 Lip (gr) 24,2 H.C. (gr) 75,0	Kcal: 443,6 Prot (gr) 13,8 Lip (gr) 17,5 H.C. (gr) 55,3	Kcal: 770,4 Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 16,2 H.C. (gr) 129,5			
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIJOUS	DIVENDRES	24
Tallarines napolitana	Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Arròs amb verdures		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor	
Rodanxa de lluç al forn i amanida	Rotí de gall dindi amb xampinyons	Mongetes blanques estofades amb carbassa	Truita d'espínacs i amanida		Cuixa de pollastre rostida al forn i amanida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 654,1 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 102,1	Kcal: 681,4 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 14,6 H.C. (gr) 101,3	Kcal: 740,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 14,4 H.C. (gr) 123,2	Kcal: 901,3 Prot (gr) 16,0 Lip (gr) 21,6 H.C. (gr) 99,9		Kcal: 784,2 Prot (gr) 56,8 Lip (gr) 32,8 H.C. (gr) 65,5	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIJOUS	DIVENDRES	30
Crema de porro, carbassó i pastanaga	Fideuà amb bolets	Sopa d'au	Arròs amb xampinyons			
Croquetes de rostí i amanida	Lluç al forn i amanida	Truita de patates i amanida	Pollastre al forn amb verdures			
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada			
Kcal: 709,2 Prot (gr) 26,1 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 87,4	Kcal: 613,8 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 9,7 H.C. (gr) 94,5	Kcal: 665,5 Prot (gr) 75,9 Lip (gr) 29,0 H.C. (gr) 98,0	Kcal: 1075,7 Prot (gr) 60,9 Lip (gr) 43,8 H.C. (gr) 108,6			

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 contacti amb la dietista-nutricionista a [nutricomcal@gmail.com](mailto:nutricomcal@gmail.com).