



Gener 2024

BASAL

ALIMENTANT

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Llenties amb arròs		Crema de carbassa		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espaguets xampinyons saltats	
Rodanxa de lluç al forn i amanida		Llonganissa a la planxa i amanida		Pit de pollastre a la planxa i amanida		Cigrons cuinats amb verdures		Truita de patates amb tomàquet al forn	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 739,6 Lip (gr) 17,6	Prot (gr) 38,5 H.C. (gr) 107,6	Kcal: 536,1 Lip (gr) 19,3	Prot (gr) 23,1 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 614,0 Lip (gr) 10,8	Prot (gr) 33,1 H.C. (gr) 98,9	Kcal: 708,5 Lip (gr) 16,5	Prot (gr) 24,4 H.C. (gr) 109,5	Kcal: 763,7 Lip (gr) 26,1	Prot (gr) 20,2 H.C. (gr) 108,8
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Bròquil i patata amb oli d'oliva		Patates cuinades amb verdures		Fideuà amb bolets		Sopa de peix		Arròs amb verdures	
Pit de pollastre a la planxa i amanida		Pernil de porc brasejat al forn i amanida		Gall dindi a la planxa i amanida		Abadejo amb verdures		Truita francesa i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 528,8 Lip (gr) 14,6	Prot (gr) 36,4 H.C. (gr) 67,4	Kcal: 694,1 Lip (gr) 28,1	Prot (gr) 30,2 H.C. (gr) 103,0	Kcal: 862,8 Lip (gr) 6,1	Prot (gr) 27,8 H.C. (gr) 98,8	Kcal: 628,4 Lip (gr) 22,8	Prot (gr) 91,2 H.C. (gr) 84,5		
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Puré de carbassó (carbassó, porro i patata)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Arròs amb gall dindi i xampinyons		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	
Truita de patates i amanida		Pollastre al forn amb verdures		Rodanxa de lluç arrebossada i amanida		Llom a la planxa i amanida		Hamburguesa de porc i vedella amb ceba i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 576,5 Lip (gr) 21,0	Prot (gr) 14,7 H.C. (gr) 80,6	Kcal: 929,7 Lip (gr) 43,9	Prot (gr) 62,5 H.C. (gr) 71,8	Kcal: 740,0 Lip (gr) 22,5	Prot (gr) 30,4 H.C. (gr) 103,1	Kcal: 582,9 Lip (gr) 18,1	Prot (gr) 29,4 H.C. (gr) 75,0	Kcal: 643,1 Lip (gr) 18,8	Prot (gr) 15,5 H.C. (gr) 101,1
DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31				
Arròs amb salsa de tomàquet		Crema de patata, pastanaga i col-i-flor		Bròquil i patata amb oli d'oliva					
Filet lluç empanat amb patates		Cigrons cuinats amb verdures		Croquetes de bacallà i amanida					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Kcal: 740,9 Lip (gr) 21,5	Prot (gr) 20,5 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 565,2 Lip (gr) 6,4	Prot (gr) 22,2 H.C. (gr) 98,9	Kcal: 661,7 Lip (gr) 25,4	Prot (gr) 19,1 H.C. (gr) 88,8				

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.



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es