



Gener 2024

NO CARN

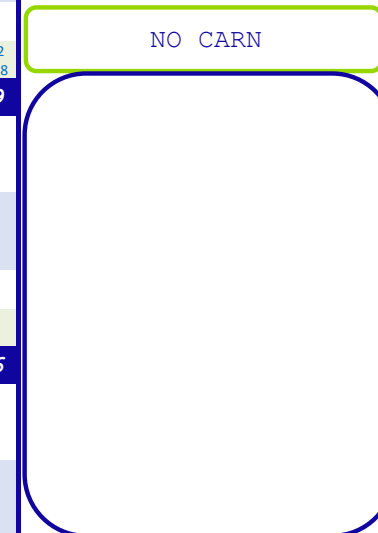
ALIMENTANT

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 tomàquet		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espaguets xampinyons saltats	
Rodanxa de lluç al forn		Truita francesa		Minestra de verdures		Cigrons cuinats amb verdures		Truita de patates amb 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: 515,4 Lip (gr) 19,3	Prot (gr) 15,7 H.C. (gr) 67,7	Kcal: 607,2 Lip (gr) 9,8	Prot (gr) 16,1 H.C. (gr) 112,6	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	
Truita francesa		Lluç al forn		Coliflor bullida		Abadejo amb verdures		Truita francesa	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 579,0 Lip (gr) 23,2	Prot (gr) 20,8 H.C. (gr) 70,2	Kcal: 610,2 Lip (gr) 18,2	Prot (gr) 31,7 H.C. (gr) 81,3	Kcal: 629,1 Lip (gr) 14,5	Prot (gr) 19,8 H.C. (gr) 100,7	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
Purè de carbassó (carbassó, porro i patata)		Crema de carbassó		Bledes amb patates		Sopa de peix		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	
Truita de patates i ceba		Cigrons cuinats amb verdures		Rodanxa de lluç arrebossada		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espinacs bullits	
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: 646,2 Lip (gr) 12,5	Prot (gr) 27,4 H.C. (gr) 101,2	Kcal: 594,6 Lip (gr) 17,9	Prot (gr) 24,9 H.C. (gr) 84,2	Kcal: 657,2 Lip (gr) 22,3	Prot (gr) 75,9 H.C. (gr) 111,1	Kcal: 691,6 Lip (gr) 19,7	Prot (gr) 23,1 H.C. (gr) 98,5
DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31				
Arròs amb 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					
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



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