

				1	2
				Pasta amb salsa de formatge suau	Vichyssoise
				Truita de verdures amb amanida variada	Peix blau al forn amb amanida verda
				Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
<b>DILLUNS</b>	<b>5</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>6</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>7</b>
Amanida grega		Wok de verdures		PLAT ÚNIC COMPLET	
Peix blau en salsa verda amb verdures		Carn vermella amb salsa		Pastís de patata amb carn picada d'au i verdures amb guarnició d'amanida	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
<b>FESTIU</b>	<b>12</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>13</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>14</b>
		Pèsols saltejats amb pernil		Arròs tres delícies	
		Peix blanc a la papillote amb patata		Carn blanca a la provençal amb pastanaga baby	
		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	
<b>DILLUNS</b>	<b>19</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>20</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>21</b>
Sopa de pasta fina		Wok de llegums amb verdures		Làmines de patata al forn amb quatre formatges	
Mandonguilles de cigrons amb tomàquet i amanida verda		Peix blanc en salsa de porros i pastanaga		Ous farcits d'enciam i tonyina	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
	<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>
Arròs caldós		Wok de verdures		Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva	
Carn vermella a la planxa amb tomàquet amanit		Peix blanc al forn amb tomàquet amanit		Truita de formatge amb pebrots escalivats	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
					<b>29</b>
				Menestra de verdures	
				Carn blanca al forn amb patates fregides casolanes	
				Fruita de temporada	

## Febrer 2024

### Proposta de sopars

Es temps de taronges i mandamines! Sabies que els cítrics són originaris del sud-est asiàtic. Són fruites que necessiten aigua abundant i temperatures càlides durant l'estiu per a una correcta maduració. Són riques en Vitamina C i A, i conté àcid cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que una ració de taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir

Fundació Espanyola de la Nutrició



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