

Mayo		Maig		May					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
DILLUNS 1		DIMARTS 2		DIMECRES 3		DIJOUS 4		DIVENDRES 5	
				Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat		Mongetes blanques estofades amb verdures		Bròquil i patata amb oli d'oliva	
				Varettes de lluç amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	
				Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)
Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)
				77,8 163,5		74,0 97,8		65,7 68,3	
DILLUNS 8		DIMARTS 9		DIMECRES 10		DIJOUS 11		DIVENDRES 12	
Trinxat de la Cerdanya (patata, all, bacon, col i oli d'oliva)		Amanida d'arròs york tonyina blat de moro i olives		Sopa d'au		Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn picada) amb formatge ratllat		Cigrons cuits amb patates	
Llom de porc arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Truita york amb enciam, pastanaga i olives verdes		Hamburguesa vedella planxa amb patates fregides		Rap enfarinat amb enciam, pastanaga i olives verdes		Estofat de pollastre amb enciam, blat de moro i olives negres	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)
Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)
729,8 34,8		878,3 21,0		864,6 88,6		977,2 48,0		575,6 35,6	
64,9 88,8		82,8 125,1		431,8 102,5		84,3 144,0		69,7 68,4	
DILLUNS 15		DIMARTS 16		DIMECRES 17		DIJOUS 18		DIVENDRES 19	
Arròs amb salsa de tomàquet		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Amanida pasta (tonyina, blat de moro, ou i olives)		Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes		Llom adobat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Fricandó de vedella amb xampinyons		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, blat de moro i olives negres		Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)
Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)
692,5 32,2		550,1 71,6		721,5 38,0		1061,3 72,1		736,9 17,5	
64,9 97,6		64,7 79,9		17,0 110,4		94,1 93,4		77,3 94,1	
DILLUNS 22		DIMARTS 23		DIMECRES 24		DIJOUS 25		DIVENDRES 26	
Bròquil i patata amb oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Arròs a la milanesa (sofregit, pèsols, bolets i pernil dolç)		Pizza casolana de tomàquet, orenga, pernil dolç i mozzarella		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet		Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Croquetes de rostit amb patates xips		Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Pá de pessic		Fruita de temporada	
Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)
Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)
796,6 26,3		434,6 13,6		725,4 36,7		980,5 31,0		783,9 35,9	
36,4 90,9		63,7 61,4		67,2 99,9		208,8 139,7		70,6 139,4	
DILLUNS 29		DIMARTS 30		DIMECRES 31					
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat		Arròs amb salsa de tomàquet					
Hamburguesa vedella planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Truita york amb enciam, pastanaga i olives verdes					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)	Kcal:	Prot (gr)				
Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)	Lip (gr)	H.C. (gr)				
536,3 27,7		1220,5 124,6		814,3 17,1					
80,4 78,1		101,8 114,2		82,8 102,3					



Maig 2023

BASAL

La Nou és un fruit associat des de l'antiguitat amb la salut i la bona memòria. Conté proteïnes, greixos saludables (sobre tots poliinsaturats) i fibra. És una font important d'àcid fòlic, vitamina B6, essencials en la formació de glòbuls vermells. Referents als minerals, la nou aporta ferro, zinc, potassi, seleni, fòsfor i magnesi.



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 guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.
Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.
La fruita del mes serà: meló, síndria, nectarina, poma, pera i plàtan.
L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva