

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de peix	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva
	Salmó a la planxa amb patates xips	Fricandó de vedella a la jardineria	Varetes 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	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 891,3 Prot (gr) 27,2 Lip (gr) 200,7 H.C. (gr) 116,8	Kcal: 604,4 Prot (gr) 36,4 Lip (gr) 18,0 H.C. (gr) 73,1	Kcal: 976,4 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 77,8 H.C. (gr) 163,5	Kcal: 718,5 Prot (gr) 26,5 Lip (gr) 74,0 H.C. (gr) 97,8	Kcal: 579,9 Prot (gr) 36,9 Lip (gr) 65,7 H.C. (gr) 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: 729,8 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 64,9 H.C. (gr) 88,8	Kcal: 878,3 Prot (gr) 21,0 Lip (gr) 82,8 H.C. (gr) 125,1	Kcal: 864,6 Prot (gr) 88,6 Lip (gr) 431,8 H.C. (gr) 102,5	Kcal: 977,2 Prot (gr) 48,0 Lip (gr) 84,3 H.C. (gr) 144,0	Kcal: 575,6 Prot (gr) 35,6 Lip (gr) 69,7 H.C. (gr) 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: 692,5 Prot (gr) 32,2 Lip (gr) 64,9 H.C. (gr) 97,6	Kcal: 550,1 Prot (gr) 71,6 Lip (gr) 64,7 H.C. (gr) 79,9	Kcal: 721,5 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 17,0 H.C. (gr) 110,4	Kcal: 1061,3 Prot (gr) 72,1 Lip (gr) 94,1 H.C. (gr) 93,4	Kcal: 736,9 Prot (gr) 17,5 Lip (gr) 77,3 H.C. (gr) 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: 796,6 Prot (gr) 36,4 Lip (gr) 36,4 H.C. (gr)	Kcal: 434,6 Prot (gr) 13,6 Lip (gr) 63,7 H.C. (gr) 61,4	Kcal: 725,4 Prot (gr) 36,7 Lip (gr) 67,2 H.C. (gr) 99,9	Kcal: 980,5 Prot (gr) 31,0 Lip (gr) 208,8 H.C. (gr) 139,7	Kcal: 783,9 Prot (gr) 35,9 Lip (gr) 70,6 H.C. (gr) 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: 536,3 Prot (gr) 27,7 Lip (gr) 80,4 H.C. (gr) 78,1	Kcal: 1220,5 Prot (gr) 124,6 Lip (gr) 101,8 H.C. (gr) 114,2	Kcal: 814,3 Prot (gr) 17,1 Lip (gr) 82,8 H.C. (gr) 102,3		



Maig 2023

SENSE FRUITS SECS

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

ALIMENTANT EL FUTUR