

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
			Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, pasta sense gluten/ou, sense formatge)	Mongetes blanques estofades amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva
			Lluç arrebossat 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) Lip (gr)	Kcal: Prot (gr) Lip (gr)	Kcal: 702,6 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 63,0 H.C. (gr) 88,6	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
A L I M E N T A N T	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 SENSE GLUTEN SENSE OU	Macarrons a la bolonyesa (sense gluten, sense formatge)	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: 916,4 Prot (gr) 38,6 Lip (gr) 425,0 H.C. (gr) 107,3	Kcal: 920,9 Prot (gr) 45,7 Lip (gr) 79,1 H.C. (gr) 108,2	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 sense gluten)	Amanida pasta (tonyina, blat de moro, ou i olives)	Cigrons estofats amb verdures i ou dur	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: 396,2 Prot (gr) 15,8 Lip (gr) 55,5 H.C. (gr) 84,9	Kcal: 721,5 Prot (gr) 38,0 Lip (gr) 17,0 H.C. (gr) 110,4	Kcal: 837,6 Prot (gr) 57,3 Lip (gr) 91,3 H.C. (gr) 58,5	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 de pernil dolç (base pizza sense gluten)	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) (pasta sense gluten/ou) amb formatge ratllat	
Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres	Pit de pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i olives verdes	Llom de porc arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	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) 26,3 Lip (gr) 36,4 H.C. (gr) 90,9	Kcal: 434,6 Prot (gr) 13,6 Lip (gr) 63,7 H.C. (gr) 61,4	Kcal: 818,6 Prot (gr) 38,4 Lip (gr) 73,1 H.C. (gr) 107,7	Kcal: 771,0 Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 67,9 H.C. (gr) 116,5	Kcal: 724,0 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 65,4 H.C. (gr) 103,0	
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31			
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Espaguetis a la carbonara (pasta sense gluten) (ceba, crema de llet i bacó, pasta sense gluten) 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: 1014,4 Prot (gr) 59,5 Lip (gr) 101,6 H.C. (gr) 70,1	Kcal: 814,3 Prot (gr) 17,1 Lip (gr) 82,8 H.C. (gr) 102,3			



Maig 2023

SENSE GLUTEN

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