

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
	Quinoa saltejada amb verdures	Bròquil amb patata al vapor	Pèsols ofegats	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Crema de carbassó
	Lluç a la provençal amb amanida caprese	Hamburguesa de lleties i arròs amb boniato fregit a daus	Salmó al forn amb llit de verdures	Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida verda	Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i blat de moro
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
	Kcal: 512,9 Prot (gr) 32,3 Lip (gr) 45,5 H.C. (gr) 72,0	Kcal: 781,2 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 83,5 H.C. (gr) 100,2	Kcal: 674,1 Prot (gr) 98,6 Lip (gr) 26,1 H.C. (gr) 92,6	Kcal: 683,5 Prot (gr) 53,7 Lip (gr) 60,9 H.C. (gr) 66,0	Kcal: 685,5 Prot (gr) 41,5 Lip (gr) 62,0 H.C. (gr) 91,5
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	Hummus amb bastonets de pastanaga	Vichyssoise	Arròs saltat amb xampinyons	Mongeta tendra amb patata	Sopa minestrone
	Palometa adobada amb tomàquet amant	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives verdes	Wok de gall dindi amb verdures i toc de salsa de soja	Bacallà amb samfaina	Broquetes de porc amb verdures i amanida verda
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
	Kcal: 649,5 Prot (gr) 18,6 Lip (gr) 74,2 H.C. (gr) 73,6	Kcal: 704,2 Prot (gr) 45,6 Lip (gr) 69,5 H.C. (gr) 89,6	Kcal: 779,7 Prot (gr) 23,8 Lip (gr) 34,1 H.C. (gr) 93,1	Kcal: 472,5 Prot (gr) 14,3 Lip (gr) 63,1 H.C. (gr) 55,8	Kcal: 861,9 Prot (gr) 45,6 Lip (gr) 17,0 H.C. (gr) 117,2
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	Pèsols a l'allet	Arròs saltat amb verdures de temporada	Crema de carbassa	Sopa de peix amb pasta	Graten de patata, pastanaga, carbassa i ceba
	Pernilets de pollastre rostit al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Pastís de verdures amb amanida verda	Remenat d'ous i pernil	Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam, tomàquet i olives verdes	Verat a la Viscaïna
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada/logurt
	Kcal: 686,1 Prot (gr) 54,4 Lip (gr) 60,4 H.C. (gr) 64,6	Kcal: 1169,2 Prot (gr) 49,9 Lip (gr) 374,3 H.C. (gr) 113,8	Kcal: 955,0 Prot (gr) 30,0 Lip (gr) 130,9 H.C. (gr) 107,6	Kcal: 603,6 Prot (gr) 25,2 Lip (gr) 70,4 H.C. (gr) 76,3	Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
	Crema de llegums amb verdures de temporada	Sopa d'au amb pasta	Amanida de tomàquet amb formatge fresc i alfàbrega	Tricolor de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Arròs amb tomàquet
	Seitons a la planxa amb amanida	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Bunyols de bacallà amb amanida	Gall dindi a la planxa amb llavors de sèssam i tomàquet amant	Hamburguesa de verdures casolana amb carbassó saltat
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada
	Kcal: 729,7 Prot (gr) 17,9 Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 106,5	Kcal: 477,6 Prot (gr) 30,0 Lip (gr) 62,1 H.C. (gr) 57,3	Kcal: 961,0 Prot (gr) 45,7 Lip (gr) 94,0 H.C. (gr) 80,3	Kcal: 909,6 Prot (gr) 55,5 Lip (gr) 136,8 H.C. (gr) 91,0	Kcal: 960,2 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 152,2 H.C. (gr) 110,1
	DILLUNS 30	DIMARTS 31			
	Arròs caldós de pastanaga	Amanida de rúcula, cononges, burrata i cherrys amb orenga			
	Llom a la planxa amb amanida verda	Remenat d'alls tendres i gambetes amb pa torrat de llavors			
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt			
	Kcal: 618,8 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 66,6 H.C. (gr) 76,8	Kcal: 734,0 Prot (gr) 42,4 Lip (gr) 55,0 H.C. (gr) 98,7			

ALIMENTANT

Maig 2022

Proposta de sopars

Sabies que les pomes ja existien a la Prehistòria? És una de les fruites més utilitzades, donat que les podem trobar pràcticament tot l'any. Existeixen més de mil varietats de pomes, un ventall tan gran com les possibilitats que ofereix aquesta fruita a la cuina. Entre altres nutrients, són riques en flavonoides un component antioxidant.



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