ALIMENTANT EL PRESENT

				DIVENDRES 1

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
		Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de porro, carbassó i pastanaga	
		Croquetes de rostit amb patates xips	Fricandó de vedella a la jardinera	FESTA
		Préssec en almívar	Fruita de temporada	
		Kcal: 1034,1 Prot (gr) 30,2 Lip (gr) 205,5 H.C. (gr) 136,3	Kcal: 591,2 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 68,5	

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
	Fideuà amb musclos i calamars	Cigrons cuinats amb verdures	Arròs a la cassola	Sopa d'au
FESTA	Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres	Rap al forn amb ceba amb enciam, pastanaga i olives verdes	Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 591,1 Prot (gr) 22,7 Lip (gr) 51,6 H.C. (gr) 93,8	Kcal: 677,9 Prot (gr) 30,5 Lip (gr) 71,0 H.C. (gr) 85,2	Kcal: 911,8 Prot (gr) 52,0 Lip (gr) 76,6 H.C. (gr) 106,2	Kcal: 615,0 Prot (gr) 88,9 Lip (gr) 73,3 H.C. (gr) 86,3

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Espaguetis a la italitana	Arròs amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Sopa d'au	Mongetes blanques bullides amb patates
Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives negres	Nuggets de pollastre amb enciam, blat de moro i olives negres	Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Mandonguilles de porc amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 819,3 Prot (gr) 104,6 Lip (gr) 76,1 H.C. (gr) 100,1	Kcal: 669,8 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 94,3	Kcal: 745,1 Prot (gr) 26,0 Lip (gr) 80,4 H.C. (gr) 91,3	Kcal: 613,7 Prot (gr) 88,8 Lip (gr) 72,0 H.C. (gr) 80,7	Kcal: 890,5 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 38,3 H.C. (gr) 107,2

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Crema de verdures de temporada	Fideuà amb bolets	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Arròs mar i muntanya	Llenties amb arròs
Estofat de porc a la jardinera	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives negres	Cuixa de pollastre rostida al forn amb xampinyons saltats	Llom empanat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 475,7 Prot (gr) 31,5 Lip (gr) 10,2 H.C. (gr) 70,5	Kcal: 663,4 Prot (gr) 35,8 Lip (gr) 59,3 H.C. (gr) 95,3	Kcal: 990,8 Prot (gr) 61,3 Lip (gr) 106,1 H.C. (gr) 79,8	Kcal: 885,9 Prot (gr) 37,0 Lip (gr) 65,7 H.C. (gr) 121,4	Kcal: 765,6 Prot (gr) 34,8 Lip (gr) 71,4 H.C. (gr) 99,2

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: poma, nectarina, plàtan, meló i síndria
L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva

Setembre 2023

BASAL

La síndria és molt preuada per ser refrescant i rica en aigua i sals. En concret, és la fruita que major quantitat d'aigua conté (95% del seu pes), per la qual cosa té un baix contingut energètic i es pot ressaltar una aportació de potassi i vitamina A.

Agora Col·lectivitats
Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 – Gavà – Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es /www.agoracatering.es