



Setembre 2023

INFANTIL I PRIMER DE PRIMÀRIA

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.

ALIMENTANT

				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			
FESTA				Fideuà amb musclos i calamars				Cigrons cuinats amb verdures				Arròs a la cassola				Sopa d'au			
				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 italiana				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

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