



Setembre 2023

SENSE OU

\*\*\* LA PASTA UTILITZADA PER FER AQUEST MENÚ I ELS EMPANATS O ARREBOSSATS NO CONTENEN OU\*\*\*

**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

ALIMENTANT

DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
						Arròs amb salsa de tomàquet			Crema de porro, carbassó i pastanaga					
						Llom a la planxa amb patates xips			Fricandó de vedella a la jardinera			FESTA		
						Préssec en almívar			Fruita de temporada					
Kcal: 809,3 Prot (gr) 31,4 Lip (gr) 191,2 H.C. (gr) 113,9						Kcal: 591,2 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 22,2 H.C. (gr) 68,5								
DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
			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			Pit de pollastre a la planxa 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: 650,0 Prot (gr) 41,5 Lip (gr) 65,1 H.C. (gr) 84,3			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			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
Espaguetis a la italiana			Arròs amb verdures			Bròquil i patata amb oli d'oliva			Sopa d'au			Mongetes blanques bullides amb patates		
Bistec de vedella a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes			Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives negres			Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres			Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes			Bistec de vedella a la planxa		
Fruita de temporada			Làctic			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada		
Kcal: 824,1 Prot (gr) 110,1 Lip (gr) 75,0 H.C. (gr) 98,6			Kcal: 669,8 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 63,3 H.C. (gr) 94,3			Kcal: 581,2 Prot (gr) 37,0 Lip (gr) 67,0 H.C. (gr) 73,9			Kcal: 613,7 Prot (gr) 88,8 Lip (gr) 72,0 H.C. (gr) 80,7			Kcal: 571,3 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 80,6		
DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		
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			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: 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: 737,7 Prot (gr) 45,8 Lip (gr) 65,4 H.C. (gr) 98,3		

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

ALIMENTANT EL FUTUR