



Setembre 2023

SENSE GLUTEN

LA PASTA, PA RATLLAT I FARINA UTILITZADA PER ELABORAR AQUEST MENÚ NO CONTÉ GLUTEN

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

A
L
I
M
E
N
T
A
N
T

	DIVENDRES	1		DIVENDRES	8		DIVENDRES	15		DIVENDRES	22		DIVENDRES	29
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8					
				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	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15					
		Fideuà		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: 415,9 Prot (gr) 24,9 Lip (gr) 50,9 H.C. (gr) 50,6		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: 471,8 Prot (gr) 31,4 Lip (gr) 65,6 H.C. (gr) 52,0						
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		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 amb enciam, blat de moro i olives negres					
	Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada					
	Kcal: 749,4 Prot (gr) 27,8 Lip (gr) 70,3 H.C. (gr) 103,9		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: 470,5 Prot (gr) 31,3 Lip (gr) 64,3 H.C. (gr) 46,3		Kcal: 623,7 Prot (gr) 33,5 Lip (gr) 66,1 H.C. (gr) 87,1					
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

ALIMENTANT EL FUTUR