

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Sopa d'au		Arròs amb verdures		Mongetes blanques bullides amb patates		Espaguetis a la italiana	
Fricandó de vedella a la jardineria		Roti de gall dindi amb xampinyons		Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Lluç al forn amb patates xips	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 689,8 Prot (gr) 30,9 Lip (gr) 27,4 H.C. (gr) 78,5		Kcal: 676,5 Prot (gr) 88,2 Lip (gr) 26,2 H.C. (gr) 93,9		Kcal: 653,0 Prot (gr) 22,4 Lip (gr) 66,4 H.C. (gr) 95,2		Kcal: 626,0 Prot (gr) 38,8 Lip (gr) 56,4 H.C. (gr) 82,1		Kcal: 963,5 Prot (gr) 115,5 Lip (gr) 200,5 H.C. (gr) 116,1	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Crema de porro, carbassó i pastanaga		Fideus a la cassola		Llenties cuinades amb verdures		FESTA		FESTA	
Hamburguesa amb xampinyons		Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres					
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada					
Kcal: 427,2 Prot (gr) 11,3 Lip (gr) 12,5 H.C. (gr) 67,9		Kcal: 798,2 Prot (gr) 35,8 Lip (gr) 77,6 H.C. (gr) 93,3		Kcal: 684,1 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 67,5 H.C. (gr) 96,6					
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Arròs amb salsa de tomàquet		Cigrons cuits amb patates		Macarrons amb salsa rústica		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Puré de carbassó amb rostres (carbassó, porro i patata)	
Fogoner al forn amb patates xips		Estofat de porc a la jardineria		Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, blat de moro i olives negres		Croquetes de bacallà amb enciam, pastanaga i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 799,4 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 188,9 H.C. (gr) 114,1		Kcal: 484,2 Prot (gr) 29,4 Lip (gr) 14,7 H.C. (gr) 65,3		Kcal: 686,7 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 56,6 H.C. (gr) 102,1		Kcal: 979,9 Prot (gr) 59,6 Lip (gr) 95,3 H.C. (gr) 82,6		Kcal: 669,3 Prot (gr) 16,0 Lip (gr) 70,8 H.C. (gr) 94,5	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Sopa de peix		Arròs a la cassola		Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)		Bròquil i patata amb oli d'oliva		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes		Lluç al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga ratllada		Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres		Pit de pollastre arrebossat amb enciam, blat de moro i olives negres		Hamburguesa de verdures a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 625,4 Prot (gr) 81,9 Lip (gr) 75,6 H.C. (gr) 81,1		Kcal: 722,3 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 20,0 H.C. (gr) 95,1		Kcal: 716,8 Prot (gr) 42,5 Lip (gr) 69,3 H.C. (gr) 92,3		Kcal: 754,6 Prot (gr) 45,1 Lip (gr) 73,8 H.C. (gr) 93,9		Kcal: 867,1 Prot (gr) 21,1 Lip (gr) 75,6 H.C. (gr) 162,6	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Macarrons integrals a la napolitana		Cigrons cuinats amb verdures							
Croquetes de bacallà amb enciam, pastanaga i olives verdes		Salsitxes amb tomàquet							
Làctic		Fruita de temporada							
Kcal: 652,2 Prot (gr) 12,4 Lip (gr) 79,8 H.C. (gr) 100,4		Kcal: 570,1 Prot (gr) 27,8 Lip (gr) 22,4 H.C. (gr) 63,9							

Octubre 2023

BASAL

L'enciam és una planta herbàcia anual. Les fulles de color verd intens són les més riques en vitamines i minerals. És un aliment amb baix contingut calòric i font important de B9, imprescindible per al correcte desenvolupament de teixits i la formació de glòbuls vermells, entre altres funcions.

Agora
Collectivitats



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



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