

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 Lip (gr): 27,4	Prot (gr): 30,9 H.C. (gr): 78,5	Kcal: 676,5 Lip (gr): 26,2	Prot (gr): 88,2 H.C. (gr): 93,9	Kcal: 653,0 Lip (gr): 66,4	Prot (gr): 22,4 H.C. (gr): 95,2	Kcal: 626,0 Lip (gr): 56,4	Prot (gr): 38,8 H.C. (gr): 82,1	Kcal: 963,5 Lip (gr): 200,5	Prot (gr): 115,5 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		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>	
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 Lip (gr): 12,5	Prot (gr): 11,3 H.C. (gr): 67,9	Kcal: 798,2 Lip (gr): 77,6	Prot (gr): 35,8 H.C. (gr): 93,3	Kcal: 684,1 Lip (gr): 67,5	Prot (gr): 34,6 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 rostes (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 Lip (gr): 188,9	Prot (gr): 33,8 H.C. (gr): 114,1	Kcal: 484,2 Lip (gr): 14,7	Prot (gr): 29,4 H.C. (gr): 65,3	Kcal: 686,7 Lip (gr): 56,6	Prot (gr): 26,4 H.C. (gr): 102,1	Kcal: 979,9 Lip (gr): 95,3	Prot (gr): 59,6 H.C. (gr): 82,6	Kcal: 669,3 Lip (gr): 70,8	Prot (gr): 16,0 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 Lip (gr): 75,6	Prot (gr): 81,9 H.C. (gr): 81,1	Kcal: 722,3 Lip (gr): 20,0	Prot (gr): 41,0 H.C. (gr): 95,1	Kcal: 716,8 Lip (gr): 69,3	Prot (gr): 42,5 H.C. (gr): 92,3	Kcal: 754,6 Lip (gr): 73,8	Prot (gr): 45,1 H.C. (gr): 93,9	Kcal: 867,1 Lip (gr): 75,6	Prot (gr): 21,1 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 Lip (gr): 79,8	Prot (gr): 12,4 H.C. (gr): 100,4	Kcal: 570,1 Lip (gr): 22,4	Prot (gr): 27,8 H.C. (gr): 63,9						

Octubre 2023

INFANTIL

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