

| DILLUNS                                                | 2                                   | DIMARTS                                                             | 3                                  | DIMECRES                                                  | 4                                  | DIJOUS                                                                      | 5                                  | DIVENDRES                                                           | 6                                  |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva              |                                     | Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella i pasta sense gluten) |                                    | Arròs amb verdures                                        |                                    | Mongetes blanques bullides amb patates                                      |                                    | Espaguetis a la napolitana                                          |                                    |
| Fricandó de vedella a la jardineria                    |                                     | Pit de pollastre a la planxa                                        |                                    | 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<br>Lip (gr): 27,4                          | Prot (gr): 30,9<br>H.C. (gr): 78,5  | Kcal: 437,8<br>Lip (gr): 14,4                                       | Prot (gr): 38,8<br>H.C. (gr): 83,3 | Kcal: 653,0<br>Lip (gr): 66,4                             | Prot (gr): 22,4<br>H.C. (gr): 95,2 | Kcal: 626,0<br>Lip (gr): 56,4                                               | Prot (gr): 38,8<br>H.C. (gr): 82,1 | Kcal: 595,9<br>Lip (gr): 190,4                                      | Prot (gr): 29,3<br>H.C. (gr): 65,3 |
| DILLUNS                                                | 9                                   | DIMARTS                                                             | 10                                 | DIMECRES                                                  | 11                                 | DIJOUS                                                                      | 12                                 | DIVENDRES                                                           | 13                                 |
| Crema de porro, carbassó i pastanaga                   |                                     | Fideus a la cassola                                                 |                                    | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva                 |                                    | <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<br>Lip (gr): 12,5                          | Prot (gr): 11,3<br>H.C. (gr): 67,9  | Kcal: 725,4<br>Lip (gr): 67,8                                       | Prot (gr): 42,4<br>H.C. (gr): 90,9 | Kcal: 671,4<br>Lip (gr): 77,0                             | Prot (gr): 23,0<br>H.C. (gr): 83,1 |                                                                             |                                    |                                                                     |                                    |
| DILLUNS                                                | 16                                  | DIMARTS                                                             | 17                                 | DIMECRES                                                  | 18                                 | DIJOUS                                                                      | 19                                 | DIVENDRES                                                           | 20                                 |
| Arròs amb xampinyons                                   |                                     | Cigrons cuits amb patates                                           |                                    | Macarrons amb salsa rústica                               |                                    | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva                                   |                                    | Purè de carbassó (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 |                                    | Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes                  |                                    |
| Fruita de temporada                                    |                                     | Fruita de temporada                                                 |                                    | Làctic                                                    |                                    | Fruita de temporada                                                         |                                    | Fruita de temporada                                                 |                                    |
| Kcal: 833,9<br>Lip (gr): 188,9                         | Prot (gr): 35,2<br>H.C. (gr): 121,6 | Kcal: 484,2<br>Lip (gr): 14,7                                       | Prot (gr): 29,4<br>H.C. (gr): 65,3 | Kcal: 499,2<br>Lip (gr): 60,7                             | Prot (gr): 18,9<br>H.C. (gr): 91,2 | Kcal: 979,9<br>Lip (gr): 95,3                                               | Prot (gr): 59,6<br>H.C. (gr): 82,6 | Kcal: 537,6<br>Lip (gr): 59,2                                       | Prot (gr): 31,7<br>H.C. (gr): 73,1 |
| DILLUNS                                                | 23                                  | DIMARTS                                                             | 24                                 | DIMECRES                                                  | 25                                 | DIJOUS                                                                      | 26                                 | DIVENDRES                                                           | 27                                 |
| Sopa de peix                                           |                                     | Arròs a la cassola                                                  |                                    | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva                 |                                    | Bròquil i patata amb oli d'oliva                                            |                                    | Espaguetis a la napolitana                                          |                                    |
| Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes |                                     | Lluç al forn                                                        |                                    | Llom a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres |                                    | Pit de pollastre arrebossat amb enciam, blat de moro i olives negres        |                                    | Bistec de vedella a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes |                                    |
| Fruita de temporada                                    |                                     | Fruita de temporada                                                 |                                    | Làctic                                                    |                                    | Fruita de temporada                                                         |                                    | Fruita de temporada                                                 |                                    |
| Kcal: 477,9<br>Lip (gr): 66,6                          | Prot (gr): 26,8<br>H.C. (gr): 86,4  | Kcal: 722,3<br>Lip (gr): 20,0                                       | Prot (gr): 41,0<br>H.C. (gr): 95,1 | Kcal: 635,3<br>Lip (gr): 70,5                             | Prot (gr): 30,0<br>H.C. (gr): 81,6 | Kcal: 754,6<br>Lip (gr): 73,8                                               | Prot (gr): 45,1<br>H.C. (gr): 93,9 | Kcal: 456,5<br>Lip (gr): 64,8                                       | Prot (gr): 23,8<br>H.C. (gr): 47,8 |
| DILLUNS                                                | 30                                  | DIMARTS                                                             | 31                                 |                                                           |                                    |                                                                             |                                    |                                                                     |                                    |
| Macarrons amb salsa de tomàquet                        |                                     | Cigrons cuinats amb verdures                                        |                                    |                                                           |                                    |                                                                             |                                    |                                                                     |                                    |
| Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes     |                                     | Salsitxes amb tomàquet                                              |                                    |                                                           |                                    |                                                                             |                                    |                                                                     |                                    |
| Làctic                                                 |                                     | Fruita de temporada                                                 |                                    |                                                           |                                    |                                                                             |                                    |                                                                     |                                    |
| Kcal: 724,0<br>Lip (gr): 65,4                          | Prot (gr): 33,5<br>H.C. (gr): 103,0 | Kcal: 729,9<br>Lip (gr): 33,1                                       | Prot (gr): 55,0<br>H.C. (gr): 52,9 |                                                           |                                    |                                                                             |                                    |                                                                     |                                    |

Octubre 2023

SENSE GLUTEN

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

**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