

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Arròs tres delícies		Minestra de verdures		Amanida verda amb tomàquet		PLAT ÚNIC COMPLET		Crema de Llegums amb verdures	
Carn blanca a la provençal amb pastanaga baby		Peix blau amb all i julivert i guarnició d'albergínia		Pasta amb salsa de formatge suau		Pastís de patata amb carn picada d'au i verdures amb guarnició d'amanida		Gall dindi a la planxa amb porro i carbassó	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Pèsols ofegats		Vichyssoise		Wok de llegums amb verdures		FESTA	FESTA		
Peix blau al forn amb amanida verda		Mandonguilles de cigrons amb tomàquet i amanida verda		Peix blanc en salsa de porros i pastanaga					
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt					
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Coliflor amb patata		Pasta amb salsa de tomàquet		Wok de verdures		Amanida d'enciam, cogombre, olives i remolatxa		Pèsols saltejats amb pernil	
Carn blanca a la planxa amb amanida		Peix blau en salsa verda amb verdures		Peix blanc a la papillote amb patata		Arròs amb xampinyons		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i cogombre	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	
	23		24		25		26	DIVENDRES	27
Arròs caldós		Pasta al pesto		Làmines de patata al forn amb quatre formatges		Amanida grega		Crema de verdures	
Carn vermella a la planxa amb tomàquet amanit		Carn blanca al forn amb patates fregides casolanes		Ous farcits d'enciam i tonyina		Peix blanc al forn amb xampinyons saltats		Peix blau al forn amb amanida verda	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Wok d'arròs amb verdures		Sopa de pasta fina							
Remenat d'ou amb gambetes i allets i amanida		Peix blanc al forn amb tomàquet amanit							
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt							

Octubre 2023

Proposta sopars

Els espinacs són una font important de vitamines com vitamina C, vitamina E i àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el magnesi, potassi, fòsfor i ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com la mandarina o la taronja



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

