



Novembre 2023

BASAL

Per a molts la pinya és la reina de les fruites tropicals al nostre país. Això és degut al fet que és poc calòrica i conté vitamines com àcid fòlic, vitamina C i vitamina A. Consumida en fresc facilita la digestió gràcies al seu contingut en bromelina que és un enzim proteolític que metabolitza les proteïnes dels aliments.

Agora
Collectivitats



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

		DIMECRES		1		DI JOUS		2		DIVENDRES		3							
						Sopa d'au				Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva									
				FESTA		Cuixa de pollastre rostida al forn amb xampinyons saltats				Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry									
						Làctic				Fruita de temporada									
						Kcal: 970,4 Prot (gr) 120,2 Lip (gr) 108,9 H.C. (gr) 84,6				Kcal: 625,4 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 60,6 H.C. (gr) 75,9									
DILLUNS		6		DIMARTS		7		DIMECRES		8		DI JOUS		9		DIVENDRES		10	
Arròs amb salsa de tomàquet				Escudella amb cigrons i minimandonguilles				Purè de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata)				Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)				Bròquil i patata amb oli d'oliva			
Rap al forn amb ceba, enciam, pastanaga i tomàquet cherry				Pernil de porc brasejat al forn amb enciam, blat de moro i olives negres				Daus de pollastre adobats amb patates daus				Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres				Gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat			
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada			
Kcal: 822,4 Prot (gr) 42,7 Lip (gr) 61,8 H.C. (gr) 107,8				Kcal: 703,7 Prot (gr) 37,4 Lip (gr) 76,4 H.C. (gr) 100,0				Kcal: 613,9 Prot (gr) 43,6 Lip (gr) 12,4 H.C. (gr) 87,7				Kcal: 752,8 Prot (gr) 35,5 Lip (gr) 75,8 H.C. (gr) 93,8				Kcal: 940,0 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 171,3 H.C. (gr) 96,3			
DILLUNS		13		DIMARTS		14		DIMECRES		15		DI JOUS		16		DIVENDRES		17	
Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat				Mongetes blanques estofades amb verdures				Sopa d'au				Arròs amb verdures				Pèsols amb patates			
Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry				Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i olives verdes				Llom empanat amb patates xips				Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes				Hamburguesa amb xampinyons			
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada				Fruita de temporada			
Kcal: 741,6 Prot (gr) 37,6 Lip (gr) 58,8 H.C. (gr) 140,0				Kcal: 745,9 Prot (gr) 33,9 Lip (gr) 72,7 H.C. (gr) 93,7				Kcal: 907,3 Prot (gr) 93,6 Lip (gr) 206,2 H.C. (gr) 117,3				Kcal: 671,2 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 64,8 H.C. (gr) 94,3				Kcal: 548,8 Prot (gr) 17,0 Lip (gr) 18,0 H.C. (gr) 80,6			
DILLUNS		20		DIMARTS		21		DIMECRES		22		DI JOUS		23		DIVENDRES		24	
Crema de carbassa				Bròquil i patata amb oli d'oliva				Cigrons ecològics cuinats amb verdures				Fideuà amb musclos i calamars				Arròs amb salsa de tomàquet			
Fogoner al forn amb carxofes arrebossades				Nuggets de pollastre amb enciam, pastanaga i olives verdes				Llom a la planxa amb amanida				Truita i formatge amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry				Pit de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres			
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada			
Kcal: 658,6 Prot (gr) 33,3 Lip (gr) 219,3 H.C. (gr) 82,9				Kcal: 743,8 Prot (gr) 25,9 Lip (gr) 79,1 H.C. (gr) 85,7				Kcal: 507,7 Prot (gr) 28,3 Lip (gr) 16,5 H.C. (gr) 61,2				Kcal: 732,5 Prot (gr) 28,9 Lip (gr) 63,2 H.C. (gr) 96,7				Kcal: 692,6 Prot (gr) 33,9 Lip (gr) 66,9 H.C. (gr) 103,3			
DILLUNS		27		DIMARTS		28		DIMECRES		29		DI JOUS		30					
Tallarines napolitana				Sopa d'au				FESTA				Mongeta amb patata i pastanaga i oli d'oliva							
Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i olives negres				Truita de carbassó i patates amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry								Fricandó de vedella a la jardinera							
Làctic				Fruita de temporada								Fruita de temporada							
Kcal: 896,0 Prot (gr) 38,5 Lip (gr) 69,8 H.C. (gr) 138,6				Kcal: 687,1 Prot (gr) 81,4 Lip (gr) 74,1 H.C. (gr) 84,1								Kcal: 567,1 Prot (gr) 29,4 Lip (gr) 18,3 H.C. (gr) 69,9							

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, pera, plàtan, taronja i mandarina

L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva

ALIMENTANT EL FUTUR