



Novembre 2023

LLAR D'INFANTS

AQUESTES MENÚS
ESTAN ELABORATS
SENSE SAL I SENSE
SUCRE AFEGITS

Agora
Collectivitats



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

info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

ALIMENTANT

	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 amanida
		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
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)
Rap al forn amb ceba amb amanida	Pernil de porc brasejat al forn amb amanida	Daus de pollastre adobats amb patates daus	Truita de patata amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
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
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DI JOUS 16
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa d'au	Arròs amb verdures
Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Truita de pernil dolç amb amanida	Llom empanat amb amanida	Lluç al forn amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	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
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DI JOUS 23
Crema de carbassa	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Cigrons ecològics cuinats amb verdures	Fideuà amb musclos i calamars
Fogoner al forn amb carxofes arrebossades	Nuggets de pollastre amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
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
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DI JOUS 30
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	Sopa d'au		Mongeta amb patata i pastanaga i oli d'oliva
Lluç arrebossat amb amanida	Truita de carbassó i patates amb amanida	FESTA	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: tomàquet, pastanaga i blat de moro

Els làctics seran: iogurts naturals sense sucre

La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina

L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva

ALIMENTANT EL FUTUR