



Novembre 2023

SENSE GLUTEN

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

Agora
Col·lectivitat



Ha superado la auditoría que estimula resultados
 Ha superado la auditoría que estimula resultados
 Ha superado la auditoría que estimula resultados
 ISO 9001 CALIDAD
 ISO 14001 MEDIO AMBIENTE
 ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA
 ENAC
 ENAC
 ENAC

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
	FESTA	Sopa d'au	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva
		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
Arròs amb salsa de tomàquet	Escudella amb cigrons i minimandonguilles	Purè de carbassó (carbassó, porro i patata)	Llenties a la Riojana (patata, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot i xoriç)
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
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
Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa d'au	Arròs amb verdures
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
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	Pollastre a la planxa amb amanida	Llom a la planxa amb amanida	Truita i formatge amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
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
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