



Febrer 2024

Proposta de sopars

És temps de taronges i mandarines! Sabies que els cítrics són originaris del sud-est asiàtic. Són fruites que necessiten aigua abundant i temperatures càlides durant l'estiu per a una correcta maduració. Són riques en Vitamina C i A, i conté àcid cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que una ració de taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir

Fundació Espanyola de la Nutrició

Agora
Col·lectivitats



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

ALIMENTANT EL FUTUR

			1	2					
			Pasta amb salsa de formatge suau	Vichyssoise					
			Truita de verdures amb amanida variada	Peix blau al forn amb amanida verda					
			Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt					
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
Amanida grega		Wok de verduress		PLAT ÚNIC COMPLET		Crema de Llegums amb verdures		Arròs amb xampinyons	
Peix blau en salsa verda amb verdures		Carn vermella amb salsa		Pastís de patata amb carn picada d'au i verdures amb guarnició d'amanida		Truita de formatge amb enciam, tomàquet i cogombre		Peix blau en salsa verda amb verdures	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
FESTIU	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
		Pèsols saltejats amb pernil		Arròs tres delícies		Pasta amb salsa de tomàquet		Pèsols ofegats	
		Peix blanc a la papillote amb patata		Carn blanca a la provençal amb pastanaga baby		Remenat d'ou amb gambetes i allets i amanida		Peix blau amb all i julivert i guarnició d'albergínia	
		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
Sopa de pasta fina		Wok de llegums amb verdures		Làmines de patata al forn amb quatre formatges		Pasta al pesto		Coliflor amb patata	
Mandonguilles de cigrons amb tomàquet i amanida verda		Peix blanc en salsa de porros i pastanaga		Ous farcits d'enciam i tonyina		Carn blanca al forn amb patates fregides casolanes		Peix blau al forn amb amanida verda	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
	26		27		28		29	DIVENDRES	30
Arròs caldós		Wok de verdures		Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva		Sopa de pollastre			
Carn vermella a la planxa amb tomàquet amanit		Peix blanc al forn amb tomàquet amanit		Truita de formatge amb pebrots escalivats		Peix blau a la planxa amb salsa de tomàquet			
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt			