

|  | DILLUNS 3   | DIMARTS 4   | DIMECRES 5   | DIJOUS 6  | DIVENDRES 7   |
|--|---|---|--|---|---|
| ALIMENTANT   | DILLUNS 10  | DIMARTS 11  | DIMECRES 12  | DIJOUS 13   | DIVENDRES 14  |
|  | Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat                       | Crema de pastanaga, col-i-flor, patata amb rostes                                     | Arròs amb verdures   | Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva               | Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot) |
|  | Croquetes de rostit amb enciam, blat de moro i olives verdes                                      | Truita de pernil dolç amb enciam, tomàquet i olives verdes                            | Daus de pollastre al forn amb Patates fregides a daus                        | Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro | Lluç a la biscaïna  |
|  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Làctic   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
|  | Kcal: 987,5 Prot (gr) 30,0<br>Lip (gr) 88,8 H.C. (gr) 128,2                                       | Kcal: 611,9 Prot (gr) 26,4<br>Lip (gr) 69,8 H.C. (gr) 77,5                            | Kcal: 1034,2 Prot (gr) 44,2<br>Lip (gr) 366,8 H.C. (gr) 110,3                | Kcal: 681,7 Prot (gr) 35,4<br>Lip (gr) 69,5 H.C. (gr) 80,2        | Kcal: 681,5 Prot (gr) 40,9<br>Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 95,3                                    |
|  | DILLUNS 17  | DIMARTS 18  | DIMECRES 19  | DIJOUS 20   | DIVENDRES 21  |
|  | Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata)   | Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva                                    | Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella amb estrelletes)               | Arròs amb salsa de tomàquet                                       | Cigrons ECO estofats amb espinacs (porro, pebrot, pastanaga i espinacs)                       |
|  | Salsitxes a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro   | Salmó al forn amb Tomàquet al forn  | Pernillets de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro | Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives verdes    | Fricandó de vedella amb xampinyons  |
|  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Làctic  | Fruita de temporada   |
|  | Kcal: 618,8 Prot (gr) 28,8<br>Lip (gr) 66,6 H.C. (gr) 76,8  | Kcal: 713,5 Prot (gr) 52,1<br>Lip (gr) 58,0 H.C. (gr) 72,0                            | Kcal: 833,8 Prot (gr) 62,1<br>Lip (gr) 71,6 H.C. (gr) 84,4                   | Kcal: 782,9 Prot (gr) 17,3<br>Lip (gr) 72,8 H.C. (gr) 114,4       | Kcal: 480,7 Prot (gr) 28,0<br>Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 58,2                                    |
| DILLUNS 24   | DIMARTS 25  | DIMECRES 26   | Menú Aniversari 27   | DIVENDRES 28  |   |
| Bròquil i patata amb oli d'oliva   | Llenties ECO estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot) | Arròs a la bolonyesa de seità (sofregit de ceba, tomàquet i seità)                    | Macarrons integrals a la napolitana  | Mongetes blanques i verdures                                      |   |
| Estofat de gall dindi a la jardineria  | Truita de tonyina amb carbassó arrebossat   | Palometa al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, blat de moro i olives verdes | Aletes de pollastre adobades amb enciam, tomàquet i blat de moro             | Carn magra de porc al forn amb enciam i pastanaga                 |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Làctic   | Fruita de temporada   |   |
| Kcal: 676,5 Prot (gr) 41,1<br>Lip (gr) 23,7 H.C. (gr) 74,1                   | Kcal: 937,4 Prot (gr) 36,0<br>Lip (gr) 184,9 H.C. (gr) 129,5                                      | Kcal: 774,1 Prot (gr) 36,8<br>Lip (gr) 73,4 H.C. (gr) 105,6                           | Kcal: 847,9 Prot (gr) 45,4<br>Lip (gr) 96,2 H.C. (gr) 52,9                   | Kcal: 572,6 Prot (gr) 21,7<br>Lip (gr) 53,1 H.C. (gr) 89,0        |   |
| DILLUNS 31   |   |   |  |   |   |
| Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva                           |   |   |  |   |   |
| Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i blat de moro |   |   |  |   |   |
| Fruita de temporada  |   |   |  |   |   |
| Kcal: 523,9 Prot (gr) 31,2<br>Lip (gr) 59,8 H.C. (gr) 70,1                   |   |   |  |   |   |

Gener 2022

BASAL

“Sabies que el bròquil posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròquil es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...”

Fundació Espanyola de la Nutrició

**Agora**  
Collectivitats



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



Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i oli d'oliva verge.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.

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

*NutricomCal*  
CENTRE DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA

Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacta amb la dietista-nutricionista a [nutricomcal@gmail.com](mailto:nutricomcal@gmail.com).

ALIMENTANT EL FUTUR