

	DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
A L I M E N T A N T	DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
	Crema de llegums amb crostons de pa		Amanida grega		Pastís de patates amb verdures gratinat		Arròs caldós de verdures amb toc de cúrcuma		Sopa minestrone	
	Peix blanc en salsa verda		Canelons casolans de tonyina amb beixamel i formatge gratinat		Peix blanc amb samfaina de verdures		Carn blanca a l'allet i enciam amb olives		Remenat d'ous amb allets tendres i espàrrecs verds i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	
	Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
	Kcal: 987,5 Prot (gr) 30,0 Lip (gr) 88,8 H.C. (gr) 128,2		Kcal: 415,3 Prot (gr) 12,9 Lip (gr) 58,3 H.C. (gr) 73,6		Kcal: 1034,2 Prot (gr) 44,2 Lip (gr) 366,8 H.C. (gr) 110,3		Kcal: 681,7 Prot (gr) 35,4 Lip (gr) 69,5 H.C. (gr) 80,2		Kcal: 681,5 Prot (gr) 40,9 Lip (gr) 14,2 H.C. (gr) 95,3	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21	
Pèsols ofegats		Arròs tres delícies (pastanaga, blat de morro i mongeta verda)		Albergínia farcida de verdure si gratinada		Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva		Amanida caprese		
Paix blau al papillote amb llit de carbassó i pastanaga		Tires de gall dindi a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga		Truita de formatge amb pebrots escalivats		Hamburguesa completa de lleties amb enciam, tomàquet i cogombre		Peix arrebossat casolà amb tomàquets amanits		
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		
Kcal: 618,8 Prot (gr) 28,8 Lip (gr) 66,6 H.C. (gr) 76,8		Kcal: 713,5 Prot (gr) 52,1 Lip (gr) 58,0 H.C. (gr) 72,0		Kcal: 833,8 Prot (gr) 62,1 Lip (gr) 71,6 H.C. (gr) 84,4		Kcal: 782,9 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 72,8 H.C. (gr) 114,4		Kcal: 480,7 Prot (gr) 28,0 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 58,2		
	24		25		26		27	DIVENDRES	28	
Risotto de bolets		PLAT ÚNIC		Crema de pastanaga i carbassa		Amanida verda		Hummus de cigrons i alvocat amb crudites		
Peix blanc a la planxa amb mix d'enciams		Cous-cous saltejat amb bolonyesa i verdures		Llom al forn amb llit de patata panadera		Wrap integral amb enciam, tomàquet i tiretes de carn blanca		Ous durs amb beixamel i amandia		
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		
Kcal: 676,5 Prot (gr) 41,1 Lip (gr) 23,7 H.C. (gr) 74,1		Kcal: 898,4 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 189,0 H.C. (gr) 115,0		Kcal: 774,1 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 73,4 H.C. (gr) 105,6		Kcal: 572,6 Prot (gr) 21,7 Lip (gr) 53,1 H.C. (gr) 89,0		Kcal: 847,9 Prot (gr) 45,4 Lip (gr) 96,2 H.C. (gr) 52,9		
DILLUNS	31									
Sopa de verdures amb arròs										
Tires de pollastre arrebossat casolà amb tomàquet provençal										
Fruita de temporada/logurt										
Kcal: 523,9 Prot (gr) 31,2 Lip (gr) 59,8 H.C. (gr) 70,1										

Gener 2022

Proposta de sopars

“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

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

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

