



Setembre 2021

Proposta de sopars

| | | | 1 | | | 2 | | | 3 | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| DILLUNS 6 | | | DIMARTS 7 | | | DIMECRES 8 | | | DIJOURS 9 | | | DIVENDRES 10 | | |
| Risotto amb bolets | | | Sopa minestrone | | | Amanida verda | | | Crema de verdures amb crostons de pa | | | Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva | | |
| Peix blanc a la planxa amb mix d'enciams | | | Remenat d'ous amb alls tendres i espàrrecs verds i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro | | | Wrap integral amb enciam, tomàquet, guacamole i tires de pollastre | | | Falafel amb toc de salsa casolana de iogurt | | | Peix blau al papillote amb llit de carbassó i pastanaga | | |
| Fruita de temporada | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | |
| Kcal: 1012,8 Prot (gr) 29,9 Lip (gr) 85,5 H.C. (gr) 128,0 | | | Kcal: 602,5 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 18,4 H.C. (gr) 72,8 | | | Kcal: 449,6 Prot (gr) 28,5 Lip (gr) 61,9 H.C. (gr) 53,9 | | | Kcal: 1300,2 Prot (gr) 65,8 Lip (gr) 316,7 H.C. (gr) 87,6 | | | Kcal: 720,7 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 65,0 H.C. (gr) 113,4 | | |
| DILLUNS 13 | | | DIMARTS 14 | | | DIMECRES 15 | | | DIJOURS 16 | | | DIVENDRES 17 | | |
| PLAT ÚNIC | | | Crema de pastanaga i carbassa | | | Amanida caprese | | | Pastís de patates amb verdures gratinat | | | Arròs caldós de verdures amb toc de cùrcuma | | |
| Fideuà de verdures i sípia / calamar | | | Llom al forn amb llit de patata panadera | | | Hamburguesa completa de llenties, amb enciam, tomàquet i cogombre | | | Peix blanc amb samfaina de verdures | | | Truita de formatge amb pebrots escalivats | | |
| Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada | | |
| Kcal: 742,9 Prot (gr) 22,0 Lip (gr) 31,6 H.C. (gr) 92,6 | | | Kcal: 832,2 Prot (gr) 47,7 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 109,0 | | | Kcal: 1027,1 Prot (gr) 59,4 Lip (gr) 92,0 H.C. (gr) 97,7 | | | Kcal: 901,1 Prot (gr) 23,7 Lip (gr) 135,5 H.C. (gr) 123,2 | | | Kcal: 582,4 Prot (gr) 25,6 Lip (gr) 71,9 H.C. (gr) 68,4 | | |
| DILLUNS 20 | | | DIMARTS 21 | | | DIMECRES 22 | | | DIJOURS 23 | | | DIVENDRES 24 | | |
| Sopa de verdures amb arròs | | | Crema de llegums amb crostons de pa | | | Tricolor de verdures | | | Amanida grega | | | | | |
| Carn blanca a l'allet i enciam amb olives | | | Peix blanc en salsa verda | | | Truita de patata amb amanida verda | | | Canelons casolans de tonyina amb beixamel i formatge gratinat | | | | | |
| Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | Fruita de temporada/iogurt | | | | | |
| Kcal: 872,6 Prot (gr) 31,1 Lip (gr) 76,6 H.C. (gr) 110,8 | | | Kcal: 744,5 Prot (gr) 53,5 Lip (gr) 64,3 H.C. (gr) 81,9 | | | Kcal: 1059,0 Prot (gr) 61,8 Lip (gr) 93,5 H.C. (gr) 100,8 | | | Kcal: 643,8 Prot (gr) 34,3 Lip (gr) 111,8 H.C. (gr) 85,0 | | | | | |
| DILLUNS 27 | | | DIMARTS 28 | | | DIMECRES 29 | | | DIJOURS 30 | | | | | |

Tornem a l'escola! És important tornar a recuperar els bons hàbits alimentaris potenciant verdures i hortalisses així com la fruita de temporada!

Agora
Collectivitats

Ha superado la auditoría que estimula resultados
CERTIFICADA ENAC

Ha superado la auditoría que estimula resultados
CERTIFICADA ENAC

Ha superado la auditoría que estimula resultados
CERTIFICADA ENAC

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. Pa normal i pa integral
 La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, préssec, síndria i meló.

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Estem treballant conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.