ALIMENTANT EL PRESENT

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Espaguetis a la carbonara (ceba, crema de llet i bacó) amb formatge ratllat	Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)
	Bacallà amb salsa livornesa	Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro	Hamburguesa a la planxa amb Patata panadera i ceba	Filet de limanda enfarinada amb enciam, tomàquet i olives verdes
	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Kcal: 963,1 Prot (gr) 105,1 Lip (gr) 34,7 H.C. (gr) 109,4	Kcal: 852,8 Prot (gr) 58,0 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 775,1 Prot (gr) 38,1 Lip (gr) 130,1 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 629,3 Prot (gr) 82,3 Lip (gr) 76,5 H.C. (gr) 390,5

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
		Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques i verdures
		Llibret de gall dindi amb enciam, tomàquet i blat de moro	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i olives verdes	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
		Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
		Kcal: 731,5 Prot (gr) 22,9 Lip (gr) 77,0 H.C. (gr) 86,6	Kcal: 817,3 Prot (gr) 18,3 Lip (gr) 74,5 H.C. (gr) 117,8	Kcal: 722,0 Prot (gr) 46,3 Lip (gr) 50,5 H.C. (gr) 105,0

DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	Menú Nadal 17	DIVENDRES 18
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Patata i bròquil amb oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Sopa de nadal (brou de pollastre i vedella, minimandonguilles i galets)	Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)
Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i blat de moro	Estofat de gall dindi a la jardinera	Llom a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes	Cuixa de pollastre rostida amb panses i pinyons	Truita de formatge amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Torró de xocolata	Fruita de temporada
Kcal: 795,8 Prot (gr) 38,8 Lip (gr) 70,0 H.C. (gr) 100,3	Kcal: 739,0 Prot (gr) 43,9 Lip (gr) 29,3 H.C. (gr) 74,4	Kcal: 653,6 Prot (gr) 38,5 Lip (gr) 65,8 H.C. (gr) 81,9	Kcal: 937,9 Prot (gr) 68,9 Lip (gr) 39,2 H.C. (gr) 81,1	Kcal: 756,4 Prot (gr) 29,7 Lip (gr) 77,9 H.C. (gr) 96,9

DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Espaguetis amb sofregit de ceba, tomàquet i pernil				
Croquetes de rostit amb xampinyons saltats				
Fruita de temporada				
Kcal: 913,8 Prot (gr) 28,4 Lip (gr) 93,7 H.C. (gr) 120,7				

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	

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: taronja, mandarina, poma, pera i plàtan.

ESCOLA La Bòbila CAMBRILS

Desembre 2020

BASAL

La vitamina C és la gran aliada per combatre els refredats, però sabies que a part dels cítrics, també hi ha verdures molt riques en aquesta vitamina com el bròquil i la coliflor?

Agora Col·lectivitats

ISO 9001 CALIDAD · ISO 14001 MEDIO AMBIENTE · ISO 22000 SEGURIDAD ALIMENTARIA

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

Estem treballant conjuntament amb M. Pilar Hernández CAT000475 per oferir-vos la màxima qualitat dietética en la programació dels nostres menús.