

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
Arròs amb samfaina		Cigrons estofats amb col i pastanaga		Mongeta verda amb patata i pastanaga i oli d'oliva		Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Espaguets a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes		Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Hamburguesa a la planxa amb patata panadera i ceba		Salmó amb salsa livornesa	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada	
Kcal: 849,3 Lip (gr) 81,1	Prot (gr) 26,5 H.C. (gr) 105,4	Kcal: 689,8 Lip (gr) 66,1	Prot (gr) 42,4 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 852,8 Lip (gr) 81,8	Prot (gr) 58,0 H.C. (gr) 69,4	Kcal: 775,1 Lip (gr) 130,1	Prot (gr) 38,1 H.C. (gr) 115,3	Kcal: 968,4 Lip (gr) 23,8	Prot (gr) 63,4 H.C. (gr) 115,1
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Crema de carbassó amb rostes (patata, porro, carbassó)		Fideuà (sofregit, sípia, musclos i brou de peix)		Bledes amb patata, pastanaga i oli d'oliva		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques i verdures	
Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro		Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn		Mar i muntanya (mandonguilles, pèsols, pastanaga, patata i sípia)		Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro		Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i olives negres	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 585,4 Lip (gr) 63,8	Prot (gr) 30,6 H.C. (gr) 72,6	Kcal: 743,1 Lip (gr) 55,1	Prot (gr) 44,3 H.C. (gr) 98,7	Kcal: 730,8 Lip (gr) 31,2	Prot (gr) 22,0 H.C. (gr) 89,3	Kcal: 814,6 Lip (gr) 71,8	Prot (gr) 18,4 H.C. (gr) 118,9	Kcal: 740,4 Lip (gr) 64,8	Prot (gr) 41,6 H.C. (gr) 100,4
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Patata i bròquil amb oli d'oliva		Cigrons cuinats amb verdures		Macarrons integrals a la napolitana		Llenties ecològiques estofades amb verdures		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)	
Palometa al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, tomàquet i olives verdes		Fricandó de vedella amb xampinyons		Estofat de gall dindi a la jardinera		Truita de formatge amb enciam, pastanaga i blat de moro	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 720,4 Lip (gr) 73,7	Prot (gr) 45,5 H.C. (gr) 68,1	Kcal: 998,2 Lip (gr) 90,5	Prot (gr) 68,1 H.C. (gr) 82,9	Kcal: 610,7 Lip (gr) 24,2	Prot (gr) 35,3 H.C. (gr) 59,8	Kcal: 601,3 Lip (gr) 23,2	Prot (gr) 36,5 H.C. (gr) 59,5	Kcal: 749,2 Lip (gr) 70,7	Prot (gr) 29,7 H.C. (gr) 97,2
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	MENÚ ANIVERSARI	26
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Mongetes blanques amb pastanaga, carbassó i bròquil		Patates amb pèsols i pastanaga		Arròs amb salsa de tomàquet		Espirals a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Truita de carbassó i patates amb enciam, tomàquet i olives verdes		Daus de gall dindi adobats al forn amb Enciam, tomàquet i pastanaga		Lluç a la marinera		Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes		Dauets de bacallà arrebossats amb enciam, pastanaga i blat de moro	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 802,4 Lip (gr) 86,0	Prot (gr) 18,8 H.C. (gr) 94,6	Kcal: 867,9 Lip (gr) 70,1	Prot (gr) 52,5 H.C. (gr) 101,5	Kcal: 724,3 Lip (gr) 17,0	Prot (gr) 38,3 H.C. (gr) 88,3	Kcal: 1029,2 Lip (gr) 94,1	Prot (gr) 59,4 H.C. (gr) 98,1	Kcal: 917,0 Lip (gr) 77,8	Prot (gr) 29,5 H.C. (gr) 121,3
FESTIU	29	FESTIU	30	FESTIU	31				



Març 2021

BASAL

Elspinacs són una font important de vitamines com Vitamina C, vitamina E i Àcid fòlic (vit. B9), i de minerals com el Magnesi, Potassi, Fòsfor i Ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja



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 i olives.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.

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



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.