

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
Coliflor amb patata		Amanida capresse		Arròs amb tomàquet		Crema de carbassó amb rostes de pa		Pèsols ofegats	
Tires de pollastre amb tomàquet amanit		Lasanya vegetal		Peix blau a la planxa amb all i julivert i carbassó		Ous farcits amb tomàquet i barreja d'enciams		Peix blanc a la "papillote" amb verdures	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
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
Cigrons ofegats		Arròs tres delícies vegetal		Vichyssoise		Sopa minestrone amb galets		Gnocchis fungi	
Peix blau a la provençal amb guacamole casolà i bastonets de pastanaga		Truita de formatge amb amanida verda		Crestes de tonyina amb amanida		Pollastre a la planxa amb amanida caprese		Hamburguesa vegetal amb escalivada	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
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
Crema de llegums amb verdura		Sopa de brou amb arròs		Espinacs amb patata al vapor		Wok d'espaguetis saltats amb verdures i toc de salsa de soja		PLAT ÚNIC	
Remenat d'ou amb ceba tendra i gambes i amanida		Peix blau a la planxa amb daus de pastanaga i carbassó		Croquetes variades amb amanida verda		Peix blanc a la planxa amb hummus i crudités de verdures		Patates al forn farcides de verdures i formatge amb amanida verda	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
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	DIVENDRES	26
Cous-Cous amb verdures		Crema de carbassa i moniato i rostes de pa		Mongetes saltades amb all i julivert		Amanida verda		Arròs saltat amb verdures	
Peix blanc a la toscana amb verdures		Truita francesa amb amanida caprese		Peix blau al forn amb salseta de l'hort i verdures		Bistec de vedella a la planxa amb carbassó		Llenties estofades	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
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: 1101,6 Lip (gr) 96,5	Prot (gr) 68,4 H.C. (gr) 100,8	Kcal: 844,6 Lip (gr) 75,4	Prot (gr) 20,5 H.C. (gr) 118,5
FESTIU	29	FESTIU	30	FESTIU	31				

Març 2021

PROPOSTA SOPARS

Els espinacs 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

**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@agoracat.com / www.agoracat.com

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.

**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.