

“Per què la pastanaga és considerada com una hortalissa universal? Per la infinitat d'aplicacions que ofereix en la cuina. Es pot afegir a carns i peixos, trossejada en amanida, cuita, en suc, i fins i tot crua i sempre proporciona el seu característic color i sabor dolç. Recordeu, que la pastanaga està proveïda de vitamines B,C i E, i presenta un gran poder astringent”.



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

ALIMENTANT	DILLUNS 5				DIMARTS 6				DIMECRES 7				DIJOUS 8				DIVENDRES 9			
	FESTA				Arròs amb tomàquet				Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)				Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva				Espaguets a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)			
	Fruita de temporada				Croquetes de pollastre amb patates xips				Rap al forn amb ceba amb enciam, blat de moro i olives negres				Pernilets de pollastre amb enciam, blat de moro i olives negres				Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry			
	Kcal: 910,0 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 196,1 H.C. (gr) 139,9				Kcal: 884,4 Prot (gr) 64,1 Lip (gr) 73,2 H.C. (gr) 99,8				Kcal: 714,2 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 74,6 H.C. (gr) 76,4				Kcal: 860,3 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 72,3 H.C. (gr) 100,9							
	DILLUNS 12				DIMARTS 13				DIMECRES 14				DIJOUS 15				DIVENDRES 16			
	Patata i bròquil amb oli d'oliva				Sopa d'au i verdures				Fideus a la cassola amb verdures				Mongetes blanques i verdures				Arròs amb xampinyons			
	Daus de pollastre adobats amb enciam, tomàquet i olives verdes				Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry				Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes				Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres				Hamburguesa a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres			
	Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				Fruita de temporada			
	Kcal: 695,9 Prot (gr) 48,2 Lip (gr) 74,3 H.C. (gr) 75,1				Kcal: 623,1 Prot (gr) 79,8 Lip (gr) 64,5 H.C. (gr) 320,8				Kcal: 720,9 Prot (gr) 38,6 Lip (gr) 60,5 H.C. (gr) 109,8				Kcal: 847,9 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 81,4 H.C. (gr) 102,4				Kcal: 740,0 Prot (gr) 25,0 Lip (gr) 70,8 H.C. (gr) 109,8			
	DILLUNS 19				DIMARTS 20				DIMECRES 21				DIJOUS 22				DIVENDRES 23			
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva				Cigrons cuinats amb verdures				Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)				Sopa de pescadors				Crema de carbassó (patata, porro, carbassó)				
Truita de pernil dolç amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry				Pollastre rostit amb panses i pinyons amb enciam, pastanaga i olives verdes				Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres				Llom a la planxa amb patates fregides				Pernilets de pollastre amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres				
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic				
Kcal: 680,2 Prot (gr) 25,4 Lip (gr) 68,2 H.C. (gr) 76,6				Kcal: 1126,9 Prot (gr) 78,5 Lip (gr) 91,6 H.C. (gr) 98,9				Kcal: 723,7 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 69,6 H.C. (gr) 99,2				Kcal: 953,5 Prot (gr) 79,7 Lip (gr) 405,1 H.C. (gr) 313,9				Kcal: 780,6 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 79,7 H.C. (gr) 69,1				
DILLUNS 26				DIMARTS 27				DIMECRES 28				DIJOUS 29				DIVENDRES 30				
Arròs amb tomàquet				Sopa d'au				Pizza italiana				Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)				FESTA				
Filet de limanda enfarinat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry				Pernil de porc brassejat a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres				Salsitxes a la planxa amb xips				Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres								
Fruita de temporada				Fruita de temporada				Fruita de temporada				Làctic								
Kcal: 702,3 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 57,9 H.C. (gr) 103,4				Kcal: 709,6 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 72,9 H.C. (gr) 110,4				Kcal: 729,7 Prot (gr) 45,0 Lip (gr) 29,5 H.C. (gr) 70,6				Kcal: 730,7 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 74,1 H.C. (gr) 90,5								

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: mandarina, taronja, meló, poma, pera i plàtan.

“Per què la pastanaga és considerada com una hortalissa universal? Per la infinitat d’aplicacions que ofereix en la cuina. Es pot afegir a carns i peixos, trosjada en amanida, cuita, en suc, i fins i tot crua i sempre proporciona el seu característic color i sabor dolç. Recordeu, que la pastanaga està proveïda de vitamines B,C i E, i presenta un gran poder astringent”.



			VACANCES 1	VACANCES 2
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
FESTA	Arròs amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)
	Croquetes de pollastre amb patates xips	Rap al forn amb ceba amb enciam, blat de moro i olives negres	Pernilets de pollastre amb enciam, blat de moro i olives negres	Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
	Kcal: 910,0 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 196,1 H.C. (gr) 139,9	Kcal: 884,4 Prot (gr) 64,1 Lip (gr) 73,2 H.C. (gr) 99,8	Kcal: 714,2 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 74,6 H.C. (gr) 76,4	Kcal: 860,3 Prot (gr) 34,9 Lip (gr) 72,3 H.C. (gr) 100,9
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Patata i bròquil amb oli d'oliva	Sopa d'au i verdures	Fideus a la cassola amb verduras	Mongetes blanques i verdures	Arròs amb xampinyons
Daus de pollastre adobats amb enciam, tomàquet i olives verdes	Lluç al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Pit de pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes	Truita francesa amb enciam, blat de moro i olives negres	Hamburguesa a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 695,9 Prot (gr) 48,2 Lip (gr) 74,3 H.C. (gr) 75,1	Kcal: 623,1 Prot (gr) 79,8 Lip (gr) 64,5 H.C. (gr) 320,8	Kcal: 720,9 Prot (gr) 38,6 Lip (gr) 60,5 H.C. (gr) 109,8	Kcal: 847,9 Prot (gr) 37,9 Lip (gr) 81,4 H.C. (gr) 102,4	Kcal: 740,0 Prot (gr) 25,0 Lip (gr) 70,8 H.C. (gr) 109,8
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Cigrons cuinats amb verdures	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	Sopa de pescadors	Crema de carbassó (patata, porro, carbassó)
Truita de Pernil dolç amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Pollastre rostit amb panses i pinyons amb enciam, pastanaga i olives verdes	Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres	Llom a la planxa amb patates fregides	Pernilets de pollastre amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic
Kcal: 680,2 Prot (gr) 25,4 Lip (gr) 68,2 H.C. (gr) 76,6	Kcal: 1126,9 Prot (gr) 78,5 Lip (gr) 91,6 H.C. (gr) 98,9	Kcal: 723,7 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 69,6 H.C. (gr) 99,2	Kcal: 953,5 Prot (gr) 79,7 Lip (gr) 405,1 H.C. (gr) 313,9	Kcal: 780,6 Prot (gr) 54,7 Lip (gr) 79,7 H.C. (gr) 69,1
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb tomàquet	Sopa d'au	Pizza italiana (P2 Crema de verdures)	Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	FESTA
Filet de limanda enfarinat amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Pernil de porc brassejat a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres	Salsitxes a la planxa amb xips	Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	
Kcal: 702,3 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 57,9 H.C. (gr) 103,4	Kcal: 709,6 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 72,9 H.C. (gr) 110,4	Kcal: 729,7 Prot (gr) 45,0 Lip (gr) 29,5 H.C. (gr) 70,6	Kcal: 730,7 Prot (gr) 34,6 Lip (gr) 74,1 H.C. (gr) 90,5	

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: **mandarina, taronja, meló, poma, pera i plàtan.**