

| DILLUNS  | 1                                 | DIMARTS   | 2                                | DIMECRES   | 3                                | DIJOUS  | 4                                 | DIVENDRES   | 5                                 |
|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|--|----------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| Arròs amb salsa de tomàquet  |                                   | Llenties amb verdures                                   |                                  | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva                      |                                  | Crema de carbassó   |                                   | Macarrons a la napolitana                                     |                                   |
| Estofat de pollastre amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres     |                                   | Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry |                                  | Salsitxes a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres |                                  | Fricandó de vedella a la jardineria                                       |                                   | Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres         |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Làctic  |                                   | Fruita de temporada   |                                   |
| Kcal: 563,5<br>Lip (gr) 69,4   | Prot (gr) 44,3<br>H.C. (gr) 55,6  | Kcal: 822,9<br>Lip (gr) 72,8                            | Prot (gr) 38,6<br>H.C. (gr) 88,6 | Kcal: 698,6<br>Lip (gr) 79,4                                   | Prot (gr) 28,2<br>H.C. (gr) 77,6 | Kcal: 633,1<br>Lip (gr) 22,6  | Prot (gr) 28,9<br>H.C. (gr) 73,0  | Kcal: 723,7<br>Lip (gr) 69,6                                  | Prot (gr) 33,0<br>H.C. (gr) 99,2  |
| DILLUNS  | 8                                 | DIMARTS   | 9                                | DIMECRES   | 10                               | DIJOUS  | 11                                | DIVENDRES   | 12                                |
| Crema de carbassa  |                                   | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva               |                                  | Cigrons cuinats amb verdures                                   |                                  | Fideuà amb musclos i calamars   |                                   | Pèsols amb patates  |                                   |
| Pollastre arrebossat carbassó arrebossat amb enciam, pastanaga i olives verdes |                                   | Estofat de gall dindi a la jardineria                   |                                  | Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres      |                                  | Llom amb tomàquet i xampinyons  |                                   | Rap al forn amb ceba amb enciam, blat de moro i olives negres |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Fruita de temporada   |                                   | Làctic  |                                   |
| Kcal: 789,6<br>Lip (gr) 71,2   | Prot (gr) 43,6<br>H.C. (gr) 100,4 | Kcal: 737,7<br>Lip (gr) 28,1                            | Prot (gr) 39,6<br>H.C. (gr) 79,9 | Kcal: 770,3<br>Lip (gr) 74,3                                   | Prot (gr) 35,9<br>H.C. (gr) 94,0 | Kcal: 807,2<br>Lip (gr) 21,5  | Prot (gr) 50,9<br>H.C. (gr) 100,3 | Kcal: 849,6<br>Lip (gr) 78,0                                  | Prot (gr) 55,9<br>H.C. (gr) 90,1  |
| DILLUNS  | 15                                | DIMARTS   | 16                               | DIMECRES   | 17                               | DIJOUS  | 18                                | DIVENDRES   | 19                                |
| Crema de patata, pastanaga i col-i-flor  |                                   | Arròs amb verdures                                      |                                  | Patata i bròquil amb oli d'oliva                               |                                  | Escudella vegetal amb cigrons   |                                   | Tallarines napolitana   |                                   |
| Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry     |                                   | Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes   |                                  | Fricandó de vedella amb xampinyons                             |                                  | Rotí de gall dindi a la catalana amb enciam, blat de moro i olives negres |                                   | Nuggets de peix amb patates fregides                          |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Làctic  |                                   | Fruita de temporada   |                                   |
| Kcal: 826,3<br>Lip (gr) 75,0   | Prot (gr) 57,2<br>H.C. (gr) 66,3  | Kcal: 781,9<br>Lip (gr) 78,4                            | Prot (gr) 26,0<br>H.C. (gr) 96,0 | Kcal: 690,9<br>Lip (gr) 24,1                                   | Prot (gr) 37,8<br>H.C. (gr) 78,7 | Kcal: 715,7<br>Lip (gr) 71,9  | Prot (gr) 41,7<br>H.C. (gr) 86,5  | Kcal: 1145,9<br>Lip (gr) 415,1                                | Prot (gr) 23,3<br>H.C. (gr) 127,1 |
| DILLUNS  | 22                                | DIMARTS   | 23                               | DIMECRES   | 24                               | DIJOUS  | 25                                | DIVENDRES   | 26                                |
| Crema porro carbassó pastanaga   |                                   | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva               |                                  | Pizza italiana   |                                  | Arròs amb salsa de tomàquet   |                                   | Llenties amb verdures   |                                   |
| Estofat de porc a la jardineria  |                                   | Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes      |                                  | Llom empanat amb patates xips                                  |                                  | Pollastre al forn amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres   |                                   | Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes        |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Fruita de temporada   |                                   | Làctic  |                                   |
| Kcal: 540,1<br>Lip (gr) 22,8   | Prot (gr) 13,5<br>H.C. (gr) 68,6  | Kcal: 625,7<br>Lip (gr) 69,9                            | Prot (gr) 29,0<br>H.C. (gr) 72,6 | Kcal: 940,4<br>Lip (gr) 203,4                                  | Prot (gr) 42,8<br>H.C. (gr) 86,7 | Kcal: 874,8<br>Lip (gr) 94,6  | Prot (gr) 64,3<br>H.C. (gr) 51,8  | Kcal: 751,2<br>Lip (gr) 74,1                                  | Prot (gr) 35,4<br>H.C. (gr) 88,1  |
| VACANCES   | 29                                | VACANCES  | 30                               | VACANCES   | 31                               |   |                                   |   |                                   |



Març 2021

PRIMÀRIA I ESO

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.



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, natilles, flams i iogurts líquids.

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

| DILLUNS  | 1                                 | DIMARTS   | 2                                | DIMECRES   | 3                                | DIJOUS  | 4                                 | DIVENDRES   | 5                                 |
|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|--|----------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| Arròs amb salsa de tomàquet  |                                   | Llenties amb verdures                                   |                                  | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva                      |                                  | Crema de carbassó   |                                   | Macarrons a la napolitana                                     |                                   |
| Estofat de pollastre amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres     |                                   | Truita francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry |                                  | Salsitxes a la planxa amb enciam, blat de moro i olives negres |                                  | Fricandó de vedella a la jardineria                                       |                                   | Lluç al forn amb enciam, blat de moro i olives negres         |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Làctic  |                                   | Fruita de temporada   |                                   |
| Kcal: 563,5<br>Lip (gr) 69,4   | Prot (gr) 44,3<br>H.C. (gr) 55,6  | Kcal: 822,9<br>Lip (gr) 72,8                            | Prot (gr) 38,6<br>H.C. (gr) 88,6 | Kcal: 698,6<br>Lip (gr) 79,4                                   | Prot (gr) 28,2<br>H.C. (gr) 77,6 | Kcal: 633,1<br>Lip (gr) 22,6  | Prot (gr) 28,9<br>H.C. (gr) 73,0  | Kcal: 723,7<br>Lip (gr) 69,6                                  | Prot (gr) 33,0<br>H.C. (gr) 99,2  |
| DILLUNS  | 8                                 | DIMARTS   | 9                                | DIMECRES   | 10                               | DIJOUS  | 11                                | DIVENDRES   | 12                                |
| Crema de carbassa  |                                   | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva               |                                  | Cigrons cuinats amb verdures                                   |                                  | Fideuà amb musclos i calamars   |                                   | Pèsols amb patates  |                                   |
| Pollastre arrebossat carbassó arrebossat amb enciam, pastanaga i olives verdes |                                   | Estofat de gall dindi a la jardineria                   |                                  | Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives negres      |                                  | Llom amb tomàquet i xampinyons  |                                   | Rap al forn amb ceba amb enciam, blat de moro i olives negres |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Fruita de temporada   |                                   | Làctic  |                                   |
| Kcal: 789,6<br>Lip (gr) 71,2   | Prot (gr) 43,6<br>H.C. (gr) 100,4 | Kcal: 737,7<br>Lip (gr) 28,1                            | Prot (gr) 39,6<br>H.C. (gr) 79,9 | Kcal: 770,3<br>Lip (gr) 74,3                                   | Prot (gr) 35,9<br>H.C. (gr) 94,0 | Kcal: 807,2<br>Lip (gr) 21,5  | Prot (gr) 50,9<br>H.C. (gr) 100,3 | Kcal: 849,6<br>Lip (gr) 78,0                                  | Prot (gr) 55,9<br>H.C. (gr) 90,1  |
| DILLUNS  | 15                                | DIMARTS   | 16                               | DIMECRES   | 17                               | DIJOUS  | 18                                | DIVENDRES   | 19                                |
| Crema de patata, pastanaga i col-i-flor  |                                   | Arròs amb verdures                                      |                                  | Patata i bròquil amb oli d'oliva                               |                                  | Escudella vegetal amb cigrons   |                                   | Tallarines napolitana   |                                   |
| Cuixa de pollastre rostida al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry     |                                   | Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives verdes   |                                  | Fricandó de vedella amb xampinyons                             |                                  | Rotí de gall dindi a la catalana amb enciam, blat de moro i olives negres |                                   | Nuggets de peix amb patates fregides                          |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Làctic  |                                   | Fruita de temporada   |                                   |
| Kcal: 826,3<br>Lip (gr) 75,0   | Prot (gr) 57,2<br>H.C. (gr) 66,3  | Kcal: 781,9<br>Lip (gr) 78,4                            | Prot (gr) 26,0<br>H.C. (gr) 96,0 | Kcal: 690,9<br>Lip (gr) 24,1                                   | Prot (gr) 37,8<br>H.C. (gr) 78,7 | Kcal: 715,7<br>Lip (gr) 71,9  | Prot (gr) 41,7<br>H.C. (gr) 86,5  | Kcal: 1145,9<br>Lip (gr) 415,1                                | Prot (gr) 23,3<br>H.C. (gr) 127,1 |
| DILLUNS  | 22                                | DIMARTS   | 23                               | DIMECRES   | 24                               | DIJOUS  | 25                                | DIVENDRES   | 26                                |
| Crema porro carbassó pastanaga   |                                   | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva               |                                  | Pizza italiana (P-2 crema verdures)                            |                                  | Arròs amb salsa de tomàquet   |                                   | Llenties amb verdures   |                                   |
| Estofat de porc a la jardineria  |                                   | Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes      |                                  | Llom empanat amb patates xips                                  |                                  | Pollastre al forn amb verdures amb enciam, blat de moro i olives negres   |                                   | Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives verdes        |                                   |
| Fruita de temporada  |                                   | Fruita de temporada                                     |                                  | Fruita de temporada  |                                  | Fruita de temporada   |                                   | Làctic  |                                   |
| Kcal: 540,1<br>Lip (gr) 22,8   | Prot (gr) 13,5<br>H.C. (gr) 68,6  | Kcal: 625,7<br>Lip (gr) 69,9                            | Prot (gr) 29,0<br>H.C. (gr) 72,6 | Kcal: 940,4<br>Lip (gr) 203,4                                  | Prot (gr) 42,8<br>H.C. (gr) 86,7 | Kcal: 874,8<br>Lip (gr) 94,6  | Prot (gr) 64,3<br>H.C. (gr) 51,8  | Kcal: 751,2<br>Lip (gr) 74,1                                  | Prot (gr) 35,4<br>H.C. (gr) 88,1  |
| VACANCES   | 29                                | VACANCES  | 30                               | VACANCES   | 31                               |   |                                   |   |                                   |



Març 2021

INFANTIL

Sabies que les maduixes contenen més quantitat de vitamina C que les taronges? A més, donat que també contenen antocianines i polifenols, constitueixen una de les fruites amb major quantitat d'antioxidants. Quan estan al seu punt òptim desprenen un perfum inconfusible.



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, natilles, flams i iogurts líquids.

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