

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva		Mongetes blanques estofades amb verdures		Arròs amb gall dindi i xampinyons		Sopa de peix		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet)	
Truita de carbassó amb amanida		Pollastre al forn amb verdures		Lluç al forn amb amanida		Llom a la planxa amb amanida		Hamburguesa de verdures a la planxa amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 783,1 Lip (gr) 49,1	Prot (gr) 19,2 H.C. (gr) 103,3	Kcal: 1033,3 Lip (gr) 43,5	Prot (gr) 68,4 H.C. (gr) 93,2	Kcal: 686,6 Lip (gr) 31,1	Prot (gr) 38,7 H.C. (gr) 101,9	Kcal: 554,5 Lip (gr) 34,3	Prot (gr) 88,7 H.C. (gr) 85,4	Kcal: 804,5 Lip (gr) 39,6	Prot (gr) 20,5 H.C. (gr) 128,1
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet		Cigrons cuinats amb verdures		Bròquil i patata amb oli d'oliva					
Abadejo amb verdures		Pernil de porc brassejat al forn amb amanida		Gall dindi a la planxa amb amanida		FESTA		FESTA	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres					
Kcal: 722,4 Lip (gr) 18,8	Prot (gr) 32,2 H.C. (gr) 101,8	Kcal: 494,8 Lip (gr) 34,4	Prot (gr) 26,6 H.C. (gr) 80,9	Kcal: 795,3 Lip (gr) 26,6	Prot (gr) 27,6 H.C. (gr) 78,4				
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)		Sopa de verdures i pollastre		Crema de pastanagues		Pèsols amb patates		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Pollastre arrebossat amb carbassó arrebossat		Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert) amb amanida		Pernilets de pollastre al forn amb verdures		Truita francesa amb amanida		Cigrons saltats amb xampinyons	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 919,2 Lip (gr) 24,0	Prot (gr) 56,8 H.C. (gr) 123,1	Kcal: 723,0 Lip (gr) 48,1	Prot (gr) 88,8 H.C. (gr) 86,0	Kcal: 829,0 Lip (gr) 30,7	Prot (gr) 54,7 H.C. (gr) 85,8	Kcal: 680,6 Lip (gr) 44,0	Prot (gr) 21,6 H.C. (gr) 87,8	Kcal: 622,3 Lip (gr) 27,4	Prot (gr) 12,9 H.C. (gr) 80,2
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Bledes amb patates		Sopa d'au		Arròs a la milanesa (sofregit, pèsols, bolets i pernil dolç)		Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat		Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	
Pollastre planxa i carbassó a la planxa		Truita d'espínacs i amanida		Hamburguesa de verdures a la planxa		Rap al forn amb ceba i amanida		Gall dindi a la planxa amb amanida	
Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres		Pa i postres	
Kcal: 544,6 Lip (gr) 23,7	Prot (gr) 42,9 H.C. (gr) 84,8	Kcal: 869,4 Lip (gr) 44,9	Prot (gr) 75,7 H.C. (gr) 93,5	Kcal: 807,6 Lip (gr) 40,6	Prot (gr) 20,1 H.C. (gr) 128,3	Kcal: 827,2 Lip (gr) 36,1	Prot (gr) 45,9 H.C. (gr) 115,7	Kcal: 857,6 Lip (gr) 30,6	Prot (gr) 24,6 H.C. (gr) 86,6
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Crema de carbassó		Bròquil i patata amb oli d'oliva							
Lluç al forn amb patata al forn		Mongetes blanques estofades amb verdures							
Pa i postres		Pa i postres							
Kcal: 580,5 Lip (gr) 14,3	Prot (gr) 30,8 H.C. (gr) 83,0	Kcal: 681,0 Lip (gr) 14,0	Prot (gr) 28,8 H.C. (gr) 112,3						

Octubre 2023

INFANTIL

L'enciam és una planta herbàcia anual. Les fulles de color verd intens són les més riques en vitamines i minerals. És un aliment amb baix contingut calòric i font important de B9, imprescindible per al correcte desenvolupament de teixits i la formació de glòbuls vermells, entre altres funcions.

Agora
Col·lectivitats



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

Vilafranca
anyanet
educació i família

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

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