

| | FESTIU 1 | DIMARTS 2 | DIMECRES 3 | DIJOURS 4 | DIVENDRES 5 |
|------------|--|--|--|---|--|
| ALIMENTANT | | Macarrons amb salsa rústica (sofregit de ceba, tomàquet, alfàbrega i olives negres) amb formatge ratllat | Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva | Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó) | Mongetes blanques i verdures |
| | | Truita de patates i ceba amb enciam, blat de moro i olives verdes | Pernil de porc brassejat al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro | Daus de pollastre adobats amb Patates fregides a daus | Salmó amb tomàquet i ceba |
| | | Fruita de temporada | Làctic | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | | Kcal: 882,3 Prot (gr) 26,4 Lip (gr) 81,8 H.C. (gr) 118,8 | Kcal: 593,3 Prot (gr) 29,5 Lip (gr) 67,0 H.C. (gr) 66,7 | Kcal: 994,8 Prot (gr) 45,4 Lip (gr) 359,8 H.C. (gr) 117,1 | Kcal: 742,6 Prot (gr) 41,7 Lip (gr) 22,8 H.C. (gr) 92,4 |
| | DILLUNS 8 | DIMARTS 9 | DIMECRES 10 | DIJOURS 11 | DIVENDRES 12 |
| | | Escudella amb cigrons | Espirals amb xoriç (sofregit de ceba, tomàquet i xoriç) amb formatge ratllat | Crema de carbassó amb rostes (carbassó, porro i patata) | Arròs a la bolonyesa de seità (sofregit de ceba, tomàquet i seità) |
| | | Pollastre rostit amb poma amb enciam i olives verdes | Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro | Botifarra a la planxa amb carxofes arrebossades | Palpis de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i olives verdes |
| | | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic | Fruita de temporada |
| | | Kcal: 959,7 Prot (gr) 66,8 Lip (gr) 109,9 H.C. (gr) 78,0 | Kcal: 898,4 Prot (gr) 34,5 Lip (gr) 81,6 H.C. (gr) 102,3 | Kcal: 752,5 Prot (gr) 28,6 Lip (gr) 226,1 H.C. (gr) 92,1 | Kcal: 826,0 Prot (gr) 38,8 Lip (gr) 76,0 H.C. (gr) 104,5 |
| | DILLUNS 15 | DIMARTS 16 | DIMECRES 17 | DIJOURS 18 | DIVENDRES 19 |
| | | Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta) | Arròs amb verdures | Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot) | Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva |
| | | Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata) | Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb Enciam, tomàquet i pastanaga | Truita de formatge amb enciam, blat de moro i olives verdes | Cuixa de pollastre rostida a les fines herbes amb enciam, pastanaga i blat de moro |
| | | Fruita de temporada | Làctic | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | | Kcal: 924,7 Prot (gr) 86,5 Lip (gr) 47,9 H.C. (gr) 109,1 | Kcal: 670,8 Prot (gr) 32,2 Lip (gr) 60,1 H.C. (gr) 95,6 | Kcal: 765,7 Prot (gr) 36,6 Lip (gr) 78,4 H.C. (gr) 90,5 | Kcal: 978,2 Prot (gr) 62,2 Lip (gr) 87,2 H.C. (gr) 82,6 |
| | DILLUNS 22 | DIMARTS 23 | DIMECRES 24 | DIJOURS 25 | Menú Aniversari 26 |
| | | Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva | Cigrons cuinats amb verdures | Arròs amb salsa de tomàquet | Pizza casolana de tomàquet, orenga, pernil dolç i mozzarella |
| | | Fricandó de vedella amb xampinyons | Palometa al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry | Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro | Croquetes de rostit amb enciam, tomàquet i olives verdes |
| | | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Làctic |
| | | Kcal: 691,8 Prot (gr) 32,1 Lip (gr) 22,5 H.C. (gr) 87,1 | Kcal: 479,3 Prot (gr) 31,9 Lip (gr) 54,0 H.C. (gr) 52,9 | Kcal: 780,2 Prot (gr) 17,4 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 115,5 | Kcal: 879,3 Prot (gr) 29,4 Lip (gr) 88,4 H.C. (gr) 78,8 |
| DILLUNS 29 | DIMARTS 30 | | | | |
| | Fideuà (sofregit, sipia i brou de peix) | | | | |
| | Lluç amb salsa de pebrots | | | | |
| | Fruita de temporada | | | | |
| | Kcal: 802,8 Prot (gr) 43,3 Lip (gr) 22,9 H.C. (gr) 103,4 | | | | |



Novembre 2021

CEE Tilmar

Sabies que l'alvocat ja era consumit pels asteques? És una fruita peculiar pel seu baix contingut en aigua i el seu alt contingut en greixos. Així i tot, són greixos saludables, amb un elevat contingut en Omega-9. També aporta Vitamina E, C y Potassi



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, olives i oli d'oliva verge.

Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors.

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



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.