

DILLUNS	1	2	3	4	5				
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
PLAT ÚNIC		Arròs amb verdures		Crema de llegums amb crostons de pa		Sopa de l'àvia amb brou casolà de verdures		Arròs saltat amb carbassó i formatge	
Wrap integral amb tires de pit de pollastre i verdures saltades		Peix blanc en salsa verda		Ous durs amb beixamel i amandia		Tires de pollastre arrebossat casolà amb tomàquet provençal		Peix blanc al forn amb xampinyons saltats	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Sopa de verdures amb arròs		Amanida grega		Pastís de patates amb verdures gratinat		Arròs caldós de verdures amb toc de cúrcuma		Sopa minestrone	
Peix blanc en salsa verda		Canelons casolans de tonyina amb beixamel i formatge gratinat		Peix blanc amb samfaina de verdures		Carn blanca a l'allet i enciam amb olives		Remenat d'ous amb allets tendres i espàrrecs verds i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Pèsols ofegats		Arròs tres delícies (pastanaga, blat de morro i mongeta verda)		Albergínia farcida de verdura si gratinada		Coliflor amb patata al vapor i oli d'oliva		Amanida caprese	
Llom a la planxa amb xampinyons saltats		Paix blau al papillote amb llit de carbassó i pastanaga		Truita de formatge amb pebrots escalivats		Hamburguesa completa de lleties amb enciam, tomàquet i cogombre		Peix arrebossat casolà amb tomàquets amanits	
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada/logurt	
	29	30	31						
Risotto de bolets		PLAT ÚNIC		Crema de pastanaga i carbassa					
Tires de gall dindi a la planxa amb guacamole i dips de pastanaga		Cous-cous saltejat amb bolonyesa i verdures		Llom al forn amb llit de patata panadera					
Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt		Fruita de temporada/logurt					

## Gener 2024

### Proposta de sopars

“Sabies que el bròquil posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El bròquil es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...”

Fundació Espanyola de la Nutrició



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