

			DI MECRES1	DI JOUS2	DI VENDRES3
			Crema de carbassó amb cruixent de pipes de carbassa	Torrada d'escalivada d'albergínia i pebrot	Amanida d'arròs integral amb pèsols i blat de moro
			Ous remenats amb espàrrecs i gambes	Pit de pollastre marinat amb herbes a la planxa amb puré de moniato	Llenguado a la planxa amb amanida variada de tomàquet
			Pasta amb salsa de formatge suau	Fruita de temporada/logurt	Pasta amb salsa de formatge suau
	DI LLUNS6	DI MARTS7	DI MECRES8	DI JOUS9	DI VENDRES10
	Amanida caprese amb tomàquet, mozzarella i alfàbrega	Crema de pèsols amb menta	Carpacció de carbasó amb parmesà	Tagliatelle amb verdures saltejades	Amanida de quinoa amb cogombre, tomàquet i olives negres
	Hamburguesa de pollastre amb espècies i carbassó a daus	Empanadilles de verdures al vapor amb amanida d'enciam, tomàquet i olives verdes	Palpis de gall dindi a la planxa amb champinyons saltejats	Salmó al forn sobre llit de patata i tomàquet	Truita d'espínacs amb amanida de rúcula i tomàquet
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
	DI LLUNS13	DI MARTS14	DI MECRES15	DI JOUS16	DI VENDRES17
	PLAT ÚNIC COMPLET	Coliflor amb beixamel	Albergínia farcida de verdures i gratinada al forn	Crema de pastanaga amb gingebre suau	Rissoto amb bolets
	Pastís de patata amb carn picada d'au i verdures amb guarnició d'amanida	Truita de carbassó i formatge suau amb pa integral torral	Tonyina al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre	Rotllets de gall dindi amb alvocat	Tires de pollastre arrebossat casolà amb amanida variada
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt
	DI LLUNS20	DI MARTS21	DI MECRES22	DI JOUS23	DI VENDRES24
	Amanida variada amb fruits secs	Quinoa amb verdures saltejades	Nyoquis de carbassa amb crema de formatge blau i nous	Macarrons amb salsa d'espínacs	Hummus de cigrons i alvocat amb crudites
	Llom de porc a la planxa amb samfaina	Palometa adobada amb tomàquet amanit	Broquetes de pollastre amb pebrots i ceba saltejada	Ous remenats amb tomàquet i alvocat	Lluç al papillote amb tomàquet al forn
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada
	DI LLUNS27	DI MARTS28	DI MECRES29	DI JOUS30	FESTIU31
	Fideus japonesos amb salsa de soja	Patata i mongetes tendres saltejades amb all i julivert	Graten de patata, pastanaga, carbassa i ceba	Minestra de verdures	
	Truita francesa amb verdures saltejades	Daus de pollastre al curry	Gall dindi a la planxa amb llavors de sèssam i tomàquet amanit	Bacallà amb muselina d'all	
	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	Fruita de temporada/logurt	

Octubre 2025

Propostes de sopars

Els espínacs són una font important de vitamines com vitamina C, vitamina E i àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el magnesi, potassi, fòsfor i ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja

Agora
Collectivitats



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