

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Cigrons cuinats amb verdures	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Crema de carbassa i pastanagues (sense formatge, ni crostonets de pa)	Arròs amb salsa de tomàquet
	Contra cuixa de pollastre desossada amb poma amb enciam i olives verdes	Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Canelons de carn amb bechamel (Carn de porc)	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 349,5 Prot (gr) 8,6 Lip (gr) 78,3 H.C. (gr) 55,1	Kcal: 740,9 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 65,9 H.C. (gr) 101,6	Kcal: 830,9 Prot (gr) 29,8 Lip (gr) 27,4 H.C. (gr) 115,7	Kcal: 696,5 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 65,1 H.C. (gr) 96,2
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Espirals 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)	Escudella amb cigrons
Truita de patates i ceba amb enciam, blat de moro i olives verdes	Estofat de gall dindi amb patates amb enciam i tomàquet	Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos)	Llom amb salsa de pebrots	Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 799,0 Prot (gr) 29,2 Lip (gr) 77,1 H.C. (gr) 107,2	Kcal: 919,6 Prot (gr) 45,7 Lip (gr) 72,3 H.C. (gr) 109,0	Kcal: 629,9 Prot (gr) 42,0 Lip (gr) 12,0 H.C. (gr) 74,6	Kcal: 704,7 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 20,5 H.C. (gr) 103,6	Kcal: 611,9 Prot (gr) 40,5 Lip (gr) 65,3 H.C. (gr) 72,0
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Sopa d'au (brou de pollastre i vedella, i pasta)	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva	Mongetes blanques estofades amb carbassa	Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i blat de moro	Contra cuixa de pollastre desossada al forn amb enciam, blat de moro i olives verdes	Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet	Truita de formatge amb Enciam, tomàquet i pastanaga	Hamburguesa de verdures a la planxa amb carbassó arrebossat
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 646,6 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 68,9 H.C. (gr) 78,7	Kcal: 646,9 Prot (gr) 95,2 Lip (gr) 78,6 H.C. (gr) 81,0	Kcal: 742,9 Prot (gr) 22,0 Lip (gr) 31,6 H.C. (gr) 92,6	Kcal: 797,7 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 69,4 H.C. (gr) 101,8	Kcal: 691,6 Prot (gr) 13,9 Lip (gr) 172,6 H.C. (gr) 120,1
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	Menú aniversari 25
Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa (sofregit, pèsols, bolets i pernil dolç)	Cigrons cuinats amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Bacallà amb salsa livornesa	Salsitxes a la planxa amb Tomàquet al forn	Daus de pollastre arrebossats casolans al forn amb enciam, tomàquet i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 673,4 Prot (gr) 35,1 Lip (gr) 61,1 H.C. (gr) 78,7	Kcal: 818,1 Prot (gr) 21,7 Lip (gr) 71,7 H.C. (gr) 117,4	Kcal: 506,0 Prot (gr) 33,3 Lip (gr) 8,3 H.C. (gr) 68,2	Kcal: 619,8 Prot (gr) 30,4 Lip (gr) 57,3 H.C. (gr) 75,7	Kcal: 893,1 Prot (gr) 44,3 Lip (gr) 82,8 H.C. (gr) 103,0
FESTIU 28				

# Llar d'infants El Ninot

Febrer 2022

BASAL LLAR

Es temps de Taronjes i mandarines! Sabies que els cítrics con originaris del sud-est asiàtic. Son fruites que necessiten aigua abundant i temperatures càlides durant l'estiu per a una correcta maduració. Son riques en Vitamina C i A, i conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir

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

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

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



Estem treballant conjuntament amb NutricomCal per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb la dietista-nutricionista a nutricomcal@gmail.com.