

|                                                                          |    |                                                                                  |    | DI MECRES                                                      | 1  | DI JOUS                                                             | 2  | DI VENDRES                                               | 3  |
|--------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------|----|
|                                                                          |    |                                                                                  |    | 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 LLUNS                                                                 | 6  | DI MARTS                                                                         | 7  | DI MECRES                                                      | 8  | DI JOUS                                                             | 9  | DI VENDRES                                               | 10 |
| Amanida caprese amb tomàquet, mozzarella i alfàbrega                     |    | Crema de pèsols amb menta                                                        |    | Carpacció de carbasò 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 LLUNS                                                                 | 13 | DI MARTS                                                                         | 14 | DI MECRES                                                      | 15 | DI JOUS                                                             | 16 | DI VENDRES                                               | 17 |
| 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 LLUNS                                                                 | 20 | DI MARTS                                                                         | 21 | DI MECRES                                                      | 22 | DI JOUS                                                             | 23 | DI VENDRES                                               | 24 |
| 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 LLUNS                                                                 | 27 | DI MARTS                                                                         | 28 | DI MECRES                                                      | 29 | DI JOUS                                                             | 30 | DI VENDRES                                               | 31 |
| 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                                                |    | Arròs a la milanesa                                      |    |
| 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                                          |    | Hamburguesa de lleties amb boniato fregit a daus         |    |
| Fruita de temporada/logurt                                               |    | Fruita de temporada/logurt                                                       |    | Fruita de temporada/logurt                                     |    | Fruita de temporada/logurt                                          |    | Fruita de temporada                                      |    |
|                                                                          |    |                                                                                  |    |                                                                |    |                                                                     |    |                                                          |    |

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



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