

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

FÀCIL MASTICACIÓ

SETMANA 3

		Kcal	Lip (g)	HC (g)	Prot (g)	Kcal	Lip (g)	HC (g)	Prot (g)	Kcal	Lip (g)	HC (g)	Prot (g)	Kcal	Lip (g)	HC (g)	Prot (g)	Kcal	Lip (g)	HC (g)	Prot (g)	Kcal	Lip (g)	HC (g)	Prot (g)	Kcal	Lip (g)	HC (g)	Prot (g)				
		DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE				DIUMENGE							
ESMORZAR	OPCIÓ 1	CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)							
	OPCIÓ 1	ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA DE MOTLLE AMB MARGARINA I MELMELADA (60g pa + 10g margarina + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL-LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA DE MOTLLE AMB MARGARINA I MELMELADA (60g pa + 10g margarina + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA DE MOTLLE AMB MARGARINA I MELMELADA (60g pa + 10g margarina + 20g melmelada)				DONUT GLASSEJAT (52g)							
Inf. Nutric.		309,91	7,5	40,1	19,7	366,28	11,6	53	11,7	373,88	15,7	40,4	17	366,28	11,6	53	11,7	402,68	17,5	39,9	20,5	366,28	11,6	53	11,7	404,06	18,1	41,8	16,6				
DINAR	PRIMER 1	AMANIDA RUSSA (200g)				BRÒQUIL GRATINAT (250g)				CREMA DE LLEGUMS (250g)				SALMOREJO (250g)				LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)				MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (60g pasta crua + verdures)				CREMA DE MARISC (250g)							
	SEGON 1	GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, OU I BACALLÀ (60g llegum cru)				TRUITA DE PATATA (90ml)				CAÇÓ ADOBAT (130g net)				ARRÒS CALDÓS DE VERDURES (60g arròs sec; 300g tot)				FILET DE LLUÇ A LA ROMANA (125g)				CUIXETES DE POLLASTRE AL ROMANÍ (200g amb os)				CANELONS DE CARN GRATINATS (220g)							
	GUARNICIÓ 1	RODANXA DE TOMÀQUET I PASTANAGA (100g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				SALTAT DE PEBROT I CEBÀ (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				PASTANAGUES SALTADES (75g)							
	POSTRES 1	ARRÒS AMB LLET (130g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				MACEDÒNIA DE FRUITES (180g)				NATILLES (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				GELAT DE VAINILLA-XOCOLATA (70ml)							
	PA	PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)							
Inf. Nutric.		1028,7	42,79	121,89	36,01	758,8	33,79	84,69	28,61	912,3	35,59	92,79	59,31	815,8	23,39	132,69	17,91	873,4	35,87	91,03	45,69	815,7	30,39	96,79	30,91	774,2	37,04	95,79	19,58				
BERENAR	OPCIÓ 1	CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC DE PRÉSSEC (200ml)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC DE PINYA I RAÏM (200ml)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC DE POMA (200ml)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)							
		GALETES MARIA (25g)				MAGDALENES SUPREMES (70g)				GALETES MARIA (25g)				MAGDALENES SUPREMES (70g)				SOBAO (38g)				GALETES MARIA (25g)				MAGDALENES SUPREMES (70g)							
Inf. Nutric.		208,68	7,95	25,17	8,55	306,9	15,68	36,33	4,87	208,68	7,95	25,17	8,55	394,9	15,68	57,93	5,07	269,98	7,7	29,34	10,56	201,5	4,75	37,97	1,95	366,08	18,88	37,13	11,07				
SOPAR	PRIMER 1	SOPA D'ARRÒS (250g)				CREMA D'AU (250g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				BLEDES OFEGADES AMB PATATES (300g)				CREMA DE CARBASSA (250g)				SOPA MINISTRONE AMB PASTA (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)							
	SEGON 1	VENTRESCA DE LLUÇ AL FORN (125g)				CRESTES DE TONYINA (120g)				SALSITXES DE GALL DINDI AMB CEBÀ (120g + salsa)				FILET DE LLENGUADINA AL FORN (130g)				HAMBURGUESA A LA PLANXA (120g)				TRUITA FRANCESA (90ml)				PIZZA DE PERNIL DOLÇ I XAMPINYÓ (160g)							
	GUARNICIÓ 1	PURÉ DE PATATA (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				TOMÀQUET A LA PROVENÇAL (75g)				SALTAT DE PEBROT I CEBÀ (75g)				PATATES FREGIDES (75g)				----							
	POSTRES 1	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT DE SABORS (120g)				POMA ROSTIDA (150g)							
	PA	PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				----							
Inf. Nutric.		610,4	11,29	94,79	31,21	940,7	48,29	95,49	28,71	681	33,19	70,89	22,41	636,9	21,39	64,19	45,11	710,7	34,19	69,69	30,51	885,67	43,95	90,9	31,24	617,3	14,2	101,3	19,4				
TOTAL		Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g				
		2157,69	69,53	281,95	95,47	2372,68	109,36	269,51	73,89	2175,86	92,43	229,25	107,27	2213,88	72,06	307,81	79,79	2256,76	95,26	229,96	107,26	2269,15	90,69	278,66	75,8	2161,64	88,22	276,02	66,65				
PROMEDIO		Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g																												
		2229,7	88,2	267,6	86,6																												