PLATAFORMA (CSP) VILANOVA PRIMAVERA - ESTIU DIABÈTICA SETMANA 2 HC (g) HC (g) Lip (g) Lip (g) Prot (g) Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) Kcal Lip (g) Prot (g) Kcal 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 DIMECRE: DIJOUS **DIVENDRES** DIUMENGE OPCIÓ 1 CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) **ESMORZAR** TORRADA DE PA BLANC AMB TORRADA DE PA BLANC AMB TORRADA DE PA BLANC AMB MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (65g pa ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa MANTEGA I MELMELADA SENSE ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + MANTEGA I MELMELADA SENSE MANTEGA I MELMELADA SENSE OPCIÓ 1 40g embotit) SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g + 40g embotit) 40g formatge) (35g)melmelada) melmelada) melmelada) Inf. Nutric. 10,74 15,38 309,91 7,5 40,1 19,7 295,38 10,74 11,54 373,88 15,7 40,4 295,38 10,74 11,54 402,68 17,5 39,9 20,5 295,38 11,54 331,41 14,8 36,25 17 MACARRONS A LA NAPOLITANA EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES PATATES ESTOFADES AMB ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs PRIMER 1 GASPATXO CASOLÀ (250g) CREMA DE LLENTIES (250g) AMANIDA MURCIANA (200g) VERDURES (150g) sec; 300g tot) (60g pasta crua + salsa) (200g) PAELLA MIXTA (60g arròs sec; 300g HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA VENTRESCA DE LLUÇ AL FORN MANDONGUILLES A LA JARDINERA SEGON 1 ABADEJO EN PAPILLOTA (130g) ABADEJO AL FORN (130g) PASTÍS DE PEIX (200g) DINAR PLANXA (100g) tot) (125g) (120g + salsa) AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE RODANXES DE TOMÀQUET SAMFAINA DE VERDURES (DIETES) AMANIDA DE MESCLUM I OLIVES **GUARNICIÓ 1** DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (75a) PATATES ROSTIDES (75g) PURÉ DE PATATA (75g) (75g) (70g) AMANITS (75g) NEGRES (75g) POMA ROSTIDA SENSE SUCRE POSTRES 1 **IOGURT DESNATAT (120g)** FLAM D'OU (DIETES) (125g) IOGURT DESNATAT (120g) FRUITA DE TEMPORADA (180g) FRUITA DE TEMPORADA (180g) IOGURT DESNATAT (120g) (150g) PA PA (55g) Inf. Nutric. 743,3 28,06 86,6 753,7 24,56 101,3 30,5 16,8 71,5 33,6 819,3 20,46 109,3 47,6 34.9 16 88,4 49.5 630.1 22,6 62 43,4 575.3 45,9 56,1 BERENAR OPCIÓ 1 SUC SENSE SUCRE (200ml) CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) SUC SENSE SUCRE (200ml) CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) SUC SENSE SUCRE (200ml) MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA GALETES SENSE SUCRE (20g) GALETES SENSE SUCRE (20g) TORRADES (15q) GALETES SENSE SUCRE (20g) (35a)(35a)(35g)Inf. Nutric. 24,45 236,23 8,58 8,53 2,17 170,95 8,53 24,45 2,17 152,03 3,95 20,24 8,3 11,6 27,05 176,78 5,8 20,8 8,6 176,78 5,8 20,8 8,6 2,73 18,2 2,19 **BLEDES OFEGADES AMB PATATES** SALTAT DE BRÒQUIL AMB PORRO I **ESPINACS SALTATS AMB POMA** PRIMER 1 CREMA DE CARBASSÓ (250g) CREMA DE PÈSOLS (250g) SOPA MERAVELLA (250g) CREMA DE CARBASSÓ (250a) (300a) ALLADA (200a) (200a) CUIXETES DE POLLASTRE AL LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150a TRUITA AMB PERNIL DOLÇ (90ml ou PA DE PAGÈS AMB TOMÀQUET I SOPAR SEGON 1 TRUITA FRANCESA (90ml) CINTA DE LLOM A LA PLANXA (100g) OUS DURS AMB SAMFAINA (2un) ROMANÍ (200g amb os) PERNIL CURAT (70g pa + 60g pernil) + salsa) + 30g pernil) AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA DAUS DE CARBASSÓ SALTATS PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR **GUARNICIÓ 1** TOMÀQUET AL FORN (75q) PATATES DAUS (75q) TOMÀQUET AL FORN (75q) XAMPINYONS SALTATS (100g) (65g)(75g) (60g) POSTRES 1 FRUITA DE TEMPORADA (180g) FRUITA DE TEMPORADA (180g) FRUITA DE TEMPORADA (180g) IOGURT DESNATAT (120g) FRUITA DE TEMPORADA (180g) IOGURT NATURAL (120g) IOGURT NATURAL (120g) PA PA (55g) PA (55g) PA (55g) PA (55g) PA (55g) PA (55g) Inf. Nutric. 590.7 60.2 805.1 67.6 650.2 24 25.3 597,2 53.5 32.6 41.1 40.1 559 20.6 64 29.2 518.3 199 49 34.3 576.3 25.56 49.4 36.6 26.2 69.5 27.2 32 Energia Energia Prot TOTAL 62.47 205.35 95.81 64.43 228.75 73.41 103.56 1820.69 65.36 207.7 88.5 1750.53 1985.86 85.2 190.8 109.1 1779.03 1648.31 58.15 180.64 96.7 1661.78 84.93 162.7 77.33 2037.14 73.06 242.1

PROMEDIO

70,5

202,6

