

## PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

## PRIMAVERA - ESTIU

## FÀCIL MASTICACIÓ

## SETMANA 4

		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)				CROISSANT AL FORN (50g)			
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	433,36	16,72	51,4	18,1
DINAR	PRIMER 1	FIDEUS A LA CASSOLA (60g pasta crua)				CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (60g llegums crus)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				AMANIDA RUSSA (200g)				MONGETES SEQUES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)				ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs sec; 300g tot)			
	SEGON 1	CUIXETES DE POLLASTRE AMB ALLADA (200g amb os)				BOTIFARRA AL FORN (120g)				DELÍCIES DE BACALLÀ A LA ROMANA (120g)				FIDEUÀ AMB ALLIOLI (60g pasta cru; 60g peix)				MANDONGUILLES A LA JARDINERA (120g + salsa)				CROQUETES DE BACALLÀ (120g)				FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS (120g carn net)			
	GUARNICIÓ 1	XAMPINYONS SALTATS (100g)				MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT (30g llegum sec)				CARBASSÓ ARREBOSSAT (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (75g)				PATATES DAUS (75g)			
	POSTRES 1	GELAT DE VAINILLA-XOCOLATA (70ml)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				POMA ROSTIDA (150g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				MOUSSE DE LLIMONA (125g)				NATILLES (120g)			
	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.		886,7	36,94	95,39	39,68	987,5	39,59	116,59	41,11	654,9	18,19	99,89	22,61	1053,8	49,99	125,09	26,41	908,9	47,99	84,19	32,81	926,1	29,39	138,29	30,21	1096,1	50,67	113,23	45,29
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)			
		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'AU AMB FIDEUS (250g)				PÈSOLS OFEGATS AMB CANSALADA (240g)				CREMA DE PORROS (250g)				BLEDES OFEGADES AMB PATATES (300g)				CREMA DE XAMPINYONS (250g)				COL OFEGADA AMB PATATES (200g)				SOPA DE FIDEUS (250g)			
	SEGON 1	TRUITA DE PATATA (90ml)				VENTRESCA DE LLUÇ AL FORN (125g)				EMPANADA DE CARN (185g)				LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT (125g)				TRUITA DE TONYINA (90ml)				SALSITXES DE GALL DINDI A LA PLANXA (100g)				PA DE PAGÈS AMB OLI I PERNIL CUIT (70g pa + 60g pernil)			
	GUARNICIÓ 1	PASTANAGUES SALTADES (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				PASTANAGUES SALTADES (75g)				PATATES FREGIDES (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				ARRÒS SALTAT (30g arròs sec)				SALTAT CAMPESTRE (75g)			
	POSTRES 1	IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT DE SABORS (120g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	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)				----			
SEGON 1		738,3	34,59	72,89	33,01	669,3	16,29	92,59	44,51	888,7	39,99	104,99	25,21	808,6	34,79	82,59	39,41	601,9	25,19	60,39	32,61	580,5	21,16	91,7	27,79	548,3	22,2	59,6	25,9
PA		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
		2143,59	86,98	233,55	100,94	2329,98	83,16	298,51	102,19	2126,16	81,83	270,45	73,37	2623,58	112,06	318,61	82,59	2183,46	98,38	213,82	96,48	2074,38	66,9	320,96	71,65	2443,84	108,47	261,36	100,36

PROMEDIO

Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
2275,0	91,1	273,9	89,7