

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

DIABÈTICA

SETMANA 1

		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 BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA SENSE SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL-LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA SENSE SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA SENSE SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA (35g)			
Inf. Nutric.		309,91	7,5	40,1	19,7	295,38	10,74	39	11,54	373,88	15,7	40,4	17	295,38	10,74	39	11,54	402,68	17,5	39,9	20,5	295,38	10,74	39	11,54	331,41	14,8	36,25	15,38
DINAR	PRIMER 1	AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE AMB ORENGA (200g)				MACARRONS A LA BOLONYESA (60g pasta crua + salsa)				SALMOREJO (250g)				CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (60g llegums crus)				AMANIDA RUSSA (200g)				MONGETES PINTES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)				CREMA DE MARISC (250g)			
	SEGON 1	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)				ABADEJO AMB CEBA (130g)				PERNIL ROSTIT AMB ROMANÍ (125g + salsa)				CINTA DE LLOM ADOBAT A LA PLANXA (100g)				LLOMS DE LLÚCERA A LA PLANXA (130g)				HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (100g)				FIDEUÀ DE PEIX (DIETES) (70g pasta cru; 100g peix)			
	GUARNICIÓ 1	PATATES ROSTIDES (75g)				PATATES AMB ROMANÍ (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				ARRÒS SALTAT (30g arròs sec)				AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA (45g)				PATATES ROSTIDES (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)			
	POSTRES 1	FLAM D'OU (DIETES) (125g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT DESNATAT (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				POMA ROSTIDA SENSE SUCRE (150g)				GELAT DE VAINILLA SENSE SUCRE (70ml)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)			
Inf. Nutric.		636	17,2	82,3	36,1	771,6	16,3	106	47	831,4	49,06	51,7	43,4	709,9	21,1	92,3	36,9	692,6	31,6	62,7	37	732,3	27,1	92,1	35,3	828,5	36	95	36,7
BERENAR	OPCIÓ 1	CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC SENSE SUCRE (200ml)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC SENSE SUCRE (200ml)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC SENSE SUCRE (200ml)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)			
		GALETES SENSE SUCRE (20g)				MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA (35g)				GALETES SENSE SUCRE (20g)				MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA (35g)				MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA (35g)				GALETES SENSE SUCRE (20g)				MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA (35g)			
Inf. Nutric.		176,78	5,8	20,8	8,6	170,95	8,53	24,45	2,17	176,78	5,8	20,8	8,6	170,95	8,53	24,45	2,17	236,23	11,6	27,05	8,58	111,5	2,73	18,2	2,19	236,23	11,6	27,05	8,58
SOPAR	PRIMER 1	SOPA MERAVELLA (250g)				CREMA DE XAMPINYONS AMB FORMATGE (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				CREMA DE PORROS (250g)				SALTAT DE BRÒQUIL AMB PATATA (200g)				SOPA MERAVELLA (250g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)			
	SEGON 1	TRUITA FRANCESA (90ml)				HAMBURGUESA A LA PLANXA (120g)				LLUÇ A LA DONOSTIARRA (125g)				TRUITA DE PATATA (90ml)				LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT (125g)				PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (110g)				PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (5ª GAMA) (160g)			
	GUARNICIÓ 1	PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)				SALTAT DE PEBROTS VERMELLS I ALBERGÍNIA (75g)				AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				AMANIDA D'ENCIAM, PEBROT VERD I OLIVA VERDA (45g)				-----			
	POSTRES 1	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT DESNATAT (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				-----			
Inf. Nutric.		511,2	17,5	63,5	24,1	618,9	28,5	53,29	36,1	605,1	27	61,6	28	654,2	34,3	59,1	26	489,3	13,5	57,2	40,6	454,9	12,46	47,5	36,9	576,8	11,5	90,7	25,4
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
		1633,89	48	206,7	88,5	1856,83	64,07	222,74	96,81	1987,16	97,56	174,5	97	1830,43	74,67	214,85	76,61	1820,81	74,2	186,85	106,68	1594,08	53,03	196,8	85,93	1972,94	73,9	249	86,06
PROMEDIO		Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g																								
		1813,7	69,3	207,3	91,1																								