

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

FÀCIL MASTICACIÓ

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)
ESMORZAR	DILLUNS					DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE				DIUMENGE			
	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	CREMA DE PASTANAGA (250g)				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)				EMPANADA DE TONYINA (5ª GAMA) (160g)				CINTA DE LLOM ADOBAT A LA PLANXA (100g)				LLOMS DE LLÚCERA FREGITS (130g)				HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (100g)				FIDEUÀ AMB ALLIOLI (60g pasta cru; 60g peix)			
	GUARNICIÓ 1	PATATES ROSTIDES (75g)				PATATES AMB ROMANÍ (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				ARRÒS SALTAT (30g arròs sec)				PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				PATATES RISOLADES (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)			
	POSTRES 1	FLAM DE VAINILLA (100g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				MOUSSE DE LLIMONA (125g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				NATILLES (120g)				POMA ROSTIDA (150g)				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.	721,3	13,89	120,09	28,01	820,4	18,09	113,59	47,81	1103,33	47,49	138,39	28,51	758,7	22,89	99,89	37,71	831,3	38,57	77,53	41,29	968,4	46,89	106,39	36,26	1023,8	60,14	100,69	26,78
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 MERAVELLA (250g)				CREMA DE XAMPINYONS AMB FORMATGE (250g)				COLIFLOR AMB BEIXAMEL (200g + salsa)				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)				VARETES DE LLUÇ (120g)				PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (5ª GAMA) (160g)			
	GUARNICIÓ 1	PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				SALTAT DE PEBROTS VERMELLS I ALBERGÍNIA (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				PASTANAGUES SALTADES (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)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	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.	560	19,29	71,09	24,91	651,1	28,19	61,68	36,81	691,4	33,09	64,29	33,51	686,4	33,99	67,49	26,71	545,3	12,39	77,09	37,81	765,7	33,36	89,1	26,79	576,8	11,5	90,7	25,4
TOTAL	Energia Kcal	1799,89	48,63	256,45	81,17	2144,68	73,56	264,6	101,19	2377,29	104,23	268,25	87,57	2206,28	84,16	278,31	81,19	2049,26	76,16	223,86	110,16	2301,88	96,6	286,46	76,7	2400,04	107,24	279,92	81,35
	Lip g	179,89	48,63	256,45	81,17	2144,68	73,56	264,6	101,19	2377,29	104,23	268,25	87,57	2206,28	84,16	278,31	81,19	2049,26	76,16	223,86	110,16	2301,88	96,6	286,46	76,7	2400,04	107,24	279,92	81,35

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

FÀCIL MASTICACIÓ

SETMANA 2

		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)				ENSAÏMADA (100g)			
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	674,36	28,8	81	20,6
DINAR	PRIMER 1	MACARRONS AMB TOMÀQUET I BACÓ (60g pasta crua + salsa)				CREMA DE LLEGUMS (250g)				PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (150g)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				CREMA DE LLENTIES (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs sec; 300g tot)			
	SEGON 1	MEDALLÓ DE LLUÇ ARREBOSSAT (150g)				ABADEJO EN PAPILLOTA (130g)				ABADEJO AL FORN (130g)				ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE (DIETES) (60g arròs sec; 300g tot)				VARETES DE LLUÇ (120g)				MANDONGUILLES A LA JARDINERA (120g + salsa)				PASTÍS DE PEIX (200g)			
	GUARNICIÓ 1	DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (75g)				PATATES FREGIDES (75g)				SAMFAINA DE VERDURES (DIETES) (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (100g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PURÉ DE POMA (75g)				PURÉ DE PATATA (75g)			
	POSTRES 1	NATILLES DE XOCOLATA (120g)				POMA ROSTIDA (150g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				MOUSSE DE LLIMONA (125g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				PROFITEROLS DE NATA AMB XAROP DE XOCOLATA (35g)			
	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.		1023,3	45,49	111,49	40,91	1008,6	37,99	118,29	47,11	683,2	20,39	85,29	38,81	970,6	25,09	156,59	28,11	806,6	33,79	96,39	28,61	862,6	28,29	122,99	28,41	916,3	26,49	122,99	44,63
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)				PA DE LLET (30g)				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	197,78	6,69	25,43	9,47	201,5	4,75	37,97	1,95	366,08	18,88	37,13	11,07
SOPAR	PRIMER 1	CREMA DE CARBASSÓ (250g)				BLEDES OFEGADES AMB PATATES (300g)				SALTAT DE BRÒQUIL AMB PORRO I ALLADA (200g)				CREMA DE PÈSOLS (250g)				SOPA MERAVELLA (250g)				ESPINACS SALTATS AMB POMA (200g)				CREMA DE CARBASSÓ (250g)			
	SEGON 1	CUIXETES DE POLLASTRE AL ROMANÍ (200g amb os)				TRUITA FRANCESA (90ml)				LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150g + salsa)				TRUITA AMB PERNIL DOLÇ (90ml ou + 30g pernil)				EMPANADA DE CARN (185g)				PA DE PAGÈS AMB OLI I PERNIL CUIT (70g pa + 60g pernil)				OUS DURS AMB SAMFAINA (2un)			
	GUARNICIÓ 1	PATATES AL VAPOR (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PATATES DAUS (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				PATATES AL VAPOR (75g)				PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				XAMPINYONS SALTATS (100g)			
	POSTRES 1	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT DE SABORS (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	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.		641,8	21,79	76,99	27,01	646	28,99	61,09	33,41	853,9	42,89	75,19	40,91	607,8	22,39	71,59	30,01	846,9	30,89	113,89	26,31	505,4	16,37	59,31	29,88	699	27,99	77,09	32,81
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
		2183,69	82,73	253,75	96,17	2327,78	94,26	268,71	97,09	2119,66	86,93	226,05	105,27	2339,58	74,76	339,11	74,89	2253,96	88,87	275,61	84,89	1935,78	61,01	273,27	71,94	2655,74	102,16	318,21	109,11

PROMEDIO

Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
2259,5	84,4	279,2	91,3

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)				
		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)				PASTANAGUES SALTADES (75g)				SALTAT DE PEBROT I CEBA (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	788,2	35,99	87,29	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 CEBA (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 CEBA (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	2402,08	111,56	272,11	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																								
		2233,9	88,5	268,0	86,6																								

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

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

FÀCIL MASTICACIÓ

SETMANA 5

		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)				ENSAÏMADA (100g)							
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	674,36	28,8	81	20,6				
DINAR	PRIMER 1	MACARRONS A LA BOLONYESA (60g pasta crua + salsa)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				CREMA DE LLEGUMS (250g)				CREMA DE PASTANAGA (250g)				CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (60g llegums crus)				ESPINACS SALTATS AMB PATATES (200g)				AMANIDA RUSSA (200g)							
	SEGON 1	LLUÇ ORLY (125g)				CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB SALSÀ DE POMA (200g amb os + salsa)				TRUITA DE PATATA (90ml)				ARRÒS A LA MARINERA (60g arròs sec; 300g tot)				DELÍCIES DE BACALLÀ A LA ROMANA (120g)				ESTOFAT DE GALL DINDI A LA CERVESA (125g + salsa)				CANELONS DE CARN GRATINATS (220g)							
	GUARNICIÓ 1	DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				SALTAT DE PEBROT I CEBA (75g)				-----				PATATES ROSTIDES (75g)				-----				-----							
	POSTRES 1	MACEDÒNIA DE FRUITES (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				MOUSSE DE LLIMONA (125g)				POMA ROSTIDA (150g)				GELAT DE NATA-MADUIXA (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.		914,2	23,59	130,39	42,81	729,9	29,39	88,49	33,11	949,1	43,29	104,79	34,61	751,5	16,29	123,79	27,11	1019	33,79	142,39	34,81	590,5	13,89	72,09	44,41	892,2	39,17	105,98	25,87				
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	SALTAT DE BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA (200g)				CREMA DE CARBASSA (250g)				SOPA MERAVELLA (250g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)				CREMA DE CARBASSÓ (250g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				SOPA D'ESTRELLES (250g)							
	SEGON 1	SAN JACOBO (120g)				TRUITA AMB PERNIL DOLÇ (90ml ou + 30g pernil)				LLUÇ EN PAPILOTA (125g)				OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)				HAMBURGUESES AMB CEBA (100g + salsa)				TRUITA AMB PERNIL DOLÇ (90ml ou + 30g pernil)				PIZZA DE PERNIL DOLÇ I XAMPINYÓ (160g)							
	GUARNICIÓ 1	SALTAT DE PEBROT I CEBA (75g)				ARRÒS SALTAT (30g arròs sec)				PATATES FREGIDES (75g)				SALTAT DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I CODONY (75g)				PURÉ DE PATATA (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				SAMFAINA DE VERDURES (75g)							
	POSTRES 1	IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT DE SABORS (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)							
	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.		844,9	46,39	76,99	33,01	630,4	25,49	68,89	30,71	775	30,49	91,59	14,01	710,9	27,29	88,39	27,41	707,8	21,69	94,39	31,91	615,1	22,46	71,5	31,59	604,5	10,4	102,8	21,6				
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				
		2277,69	85,43	272,65	104,07	2033,48	82,16	246,71	80,39	2306,66	97,43	261,95	74,17	2223,58	70,86	323,11	71,29	2399,46	80,68	306,02	97,78	1773,38	52,7	234,56	89,65	2537,14	97,25	326,91	79,14				
PROMEDIO		Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g																												
		2221,6	80,9	281,7	85,2																												