

## DIETA BASAL

## 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 BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				CROISSANT AL FORN (50g)			
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)			
	PRIMER 2	CREMA DE CARBASSÓ (250g)				SALMOREJO (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				COL OFEGADA AMB PATATES (200g)				CREMA DE PORROS (250g)				SOPA MERAVELLA (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)			
	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)			
	SEGON 2	LLENGUADINA ORLY (130g)				LLUÇ AMB SALSÀ VERDA (125g + salsa)				CUIXETES DE POLLASTRE EN PEPITORIA (200g amb os + salsa)				TRUITA DE CARBASSÓ (90ml)				ABADEJO AL FORN (130g)				PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (110g)				RAP AL FORN (130g)			
	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)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)			
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)			
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)			
	PRIMER 2	CREMA D'ESPÀRRECS (250g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				GRATINAT DE CARBASSÓ AMB PATATES (200g)				SOPA D'ESTRELLES (250g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES AMB PERNIL SALAT (200g)				CREMA DE PÈSOLS (250g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)			
	SEGON 1	TRUITA DE PATATA (90ml)				CALAMARS A LA ROMANA (120g)				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 TOMÀQUET I PERNIL CURAT (70g pa + 60g pernil)			
	SEGON 2	SAN JACOBO (120g)				SALSITXES DE GALL DINDI AMB CEBÀ (120g + salsa)				TRUITA DE PATATA (90ml)				LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150g + salsa)				CAÇÓ AL FORN (130g net)				OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)				TRUITA FRANCESA (90ml)			
	GUARNICIÓ 1	SALTAT DE BLAT DE MORO, PÈSOLS I PASTANAGA (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA (60g)				PATATES FREGIDES (75g)				AMANIDA D'ENCIAM, PEBROT VERD I OLIVA VERDA (45g)				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)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				-----			
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
		2040	79,8	223,17	101,12	2342	84,34	310,09	89,28	2017	78,15	252,37	71,75	2500	107,64	299,09	80,78	2090	96	197,64	93,96	1951	62,48	301,44	69,84	2527	118,38	254,27	105,75

PROMEDIO	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
	2209,6	89,5	262,6	87,5

\* La Valoració nutricional té en compte només les primeres opcions en el cas dels plats opcionals