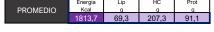
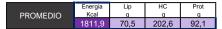
				PLATAFORMA (CSP)	VILANOVA	PRIMAVERA - ESTIU		
		DIABÈTICA						SETMANA 1
		Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) DILLUNS	Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) DIMARTS	Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) DIMECRES	Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) DIJOUS	Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) DIVENDRES	Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) DISSABTE	Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) 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)
ESMORZAR	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)	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
	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)
DINAR	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)
BERI		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
	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)
SOPAR	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)
SS	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 Lip HC Prot Kcal q q q 11633,89 48 206,7 88,5	Energia Lip HC Prot g 1856,83 64,07 222,74 96,81	Energia Lip HC Prot Kcal q q q 1987,16 97,56 174,5 97	Energia Lip HC Prot Kcal q q q 1830,43 74,67 214,85 76,61	Energia Lip HC Prot q q 1820,81 74,2 186,85 106,68	Energia Lip HC Prot Kcal q q q 1 1594,08 53,03 196,8 85,93	Energia Lip HC Prot Kcal q q q 1972,94 73,9 249 86,06





PLATAFORMA (CSP) VILANOVA PRIMAVERA - ESTIU DIABÈTICA SETMANA 2 HC (g) HC (g) Lip (g) Prot (g) Kcal Lip (g) HC (g) Prot (g) Kcal Lip (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) IOGURT NATURAL (120g) IOGURT NATURAL (120g) FRUITA DE TEMPORADA (180g) 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





PLATAFORMA (CSP) VILANOVA PRIMAVERA - ESTIU DIABÈTICA SETMANA 3 HC (g) Prot (g) Lip (g) HC (g) Prot (g) HC (g) Prot (g) Lip (g) HC (g) Prot (g) HC (g) Prot (g) HC (g) HC (g) Prot (g) Lip (g) Lip (g) Lip (g) Kcal Lip (g) Prot (g) Lip (g) DIVENDRE: DIUMENGE OPCIÓ 1 CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) CAFÈ AMB LLET SEMI (250a) CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) **ESMORZAR** TORRADA DE PA BLANC AMB TORRADA DE PA BLANC AMB TORRADA DE PA BLANC AMB ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (65g pa MANTEGA I MELMELADA SENSE ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa MANTEGA I MELMELADA SENSE ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + MANTEGA I MELMELADA SENSE MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA OPCIÓ 1 SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g 40g embotit) SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g + 40g embotit) SUCRE (60g pa + 8g mantega + 20g 40g formatge) melmelada) melmelada) melmelada) 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 MACARRONS SALTATS AMB AMANIDA RUSSA (SENSE EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (60g pasta crua + PRIMER 1 BRÒQUIL GRATINAT (250a) SALMOREJO (250a) CREMA DE MARISC (250g) MAIONESA) (200a) (200a) VERDURES (60g llegum sec; 300g tot) verdures) GUISAT DE CIGRONS AMB ARRÒS NEGRE (80g arròs sec; 300g CUIXETES DE POLLASTRE AL CANELONS DE CARN GRATINATS VERDURES, OU I BACALLÀ (60g SEGON 1 TRUITA DE PATATA (90ml) CAÇÓ AL FORN (130g net) FILET DE LLUÇ A LA PLANXA (125q) DINAR ROMANÍ (200g amb os) (220a) llegum cru) AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET DAUS DE CARBASSÓ SALTATS RODANXA DE TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I OLIVES **GUARNICIÓ 1** SALTAT DE PEBROT I CEBA (75a) AMANIDA D'ENCIAM JULIANA (30g) PASTANAGA (100g) NEGRES (45g) (70g) (70g) (75g) GELAT DE VAINILLA SENSE SUCRE ARRÒS AMB LLET (DIETES) (150g) MACEDÒNIA DE FRUITES (180g) IOGURT DESNATAT (120g) FRUITA DE TEMPORADA (180g) POSTRES 1 FRUITA DE TEMPORADA (180g) FLAM D'OU (DIETES) (125g) (70ml) PA (55g) PA PA (55g) PA (55g) PA (55g) PA (55g) PA (55g) PA (55g) Inf. Nutric. 44,2 768,2 22,2 726,6 34,1 27,9 36,6 68,4 1058,3 45,3 23,1 20,26 766,9 28,6 89,2 30,1 35 76,3 827,8 65,6 138,6 66,9 657,4 32 78,4 19 OPCIÓ 1 CAFÈ AMB LLET SEMI (250a) SUC SENSE SUCRE (200ml) CAFÈ AMB LLET SEMI (250a) SUC SENSE SUCRE (200ml) CAFÈ AMB LLET SEMI (250a) SUC SENSE SUCRE (200ml) CAFÈ AMB LLET SEMI (250a) BERENAR MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA MAGDALENA S/SUCRE S/ LACTOSA GALETES SENSE SUCRE (20g) GALETES SENSE SUCRE (20g) GALETES SENSE SUCRE (20g) (35q)(35q)(35q)(35q)Inf. Nutric. 176,78 5,8 20,8 8,6 170.95 8,53 24,45 2,17 176,78 5,8 20,8 170.95 8.53 24,45 2,17 236.23 11,6 27,05 8.58 2,73 18,2 2,19 236,23 11,6 27,05 8.58 BLEDES OFEGADES AMB PATATES SOPA MINESTRONE AMB PASTA PRIMER 1 CREMA DE CARBASSA (250g) SOPA D'ARRÒS (250g) CREMA D'AU (250g) SOPA DE FIDEUS (250g) CREMA DE VERDURES (250g) (300q)(250g) VENTRESCA DE LLUÇ AMB SALSA PIT DE POLLASTRE AMB ALLADA FILET DE LLENGUADINA AL FORN SALSITXES DE GALL DINDI AMB PIZZA DE PERNIL DOLÇ I XAMPINYÓ SEGON 1 HAMBURGUESA A LA PLANXA (120g) TRUITA FRANCESA (90ml) VERDA (125g + salsa) SOPAR (100g) CEBA (120g + salsa) (130g) (160g) DAUS DE CARBASSÓ SALTATS **GUARNICIÓ 1** PURÉ DE PATATA (75a) TOMÀQUET AL FORN (75a) TOMÀQUET A LA PROVENÇAL (75g) SALTAT DE PEBROT I CEBA (75a) PATATES ROSTIDES (75a) (75g) POMA ROSTIDA SENSE SUCRE IOGURT NATURAL (120g) IOGURT NATURAL (120g) FRUITA DE TEMPORADA (180a) FRUITA DE TEMPORADA (180a) FRUITA DE TEMPORADA (180a) IOGURT DESNATAT (120a) POSTRES 1 (150g) PA PA (55g) PA (55q) PA (55q) PA (55q) PA (55q) PA (55q) Inf. Nutric. 581.3 43.9 632.2 9.7 89.6 32.4 512.1 18.6 40.9 31.4 63.3 21.6 588.1 19.6 56.6 44.3 661.9 62.1 29.7 555.87 21.65 59.8 29.55 590.3 14.2 94.6 19.3 32.4 Prot Prot Energia Energia Prot Lip Prot Energia Prot TOTAL 1836.19 45.2 254.5 95.7 71.97 180.65 85.51 2010.66 89.5 190.1 115.6 2112.73 84.17 258.65 81.11 1915.81 81.76 195.95 102.98 1729.65 63.72 206.2 73.38 1815.34 72.6 236.3 62.26 1705.03

PROMEDIO

1875,1

72,7

217,5



				PLATAFORMA (CSP) \	/ILANOVA	PRIMAVERA - ESTIL		
		DIABÈTICA						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
<u>م</u>	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)
ESMORZAR	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
	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 (SENSE MAIONESA) (200g)	MONGETES SEQUES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)	ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs sec; 300g tot)
DINAR	SEGON 1	CUIXETES DE POLLASTRE AMB ALLADA (200g amb os)	BOTIFARRA AL FORN (120g)	VENTRESCA DE BACALLÀ AL FORN (DIETES) (130g)	FIDEUÀ DE PEIX (DIETES) (70g pasta cru; 100g peix)	MANDONGUILLES A LA JARDINERA (120g + salsa)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (110g)	FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS (120g carn net)
	GUARNICIÓ 1	XAMPINYONS SALTATS (100g)	MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT (30g llegum sec)	DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)	TOMÀQUET AL FORN (75g)	PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)	DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (75g)	PATATES DAUS (75g)
	POSTRES 1	GELAT DE VAINILLA SENSE SUCRE (70ml)	FRUITA DE TEMPORADA (180g)	FRUITA DE TEMPORADA (180g)	POMA ROSTIDA SENSE SUCRE (150g)	FLAM D'OU (DIETES) (125g)	IOGURT DESNATAT (120g)	IOGURT DESNATAT (120g)
	PA	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)
	Inf. Nutric.	809,2 34,1 82,8 39,4	938,7 37,8 109 40,3	511,7 9,3 63,9 43	860,2 26,9 117,7 35,7	682 33,8 56,8 35,2	569,6 12,86 70,3 48	963,3 45,76 90,8 45,4
AR	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)
BERENAR		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)
		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
	PRIMER 1	SOPA D'AU AMB FIDEUS (250g)	SALTAT DE PÈSOLS AMB PATATA (200g)	CREMA DE PORROS (250g)	BLEDES OFEGADES AMB PATATES (300g)	CREMA DE XAMPINYONS (250g)	COL OFEGADA AMB PATATES (200g)	SOPA DE FIDEUS (250g)
SOPAR	SEGON 1	TRUITA DE PATATA (90ml)	VENTRESCA DE LLUÇ AL FORN (125g)	TRUITA DE PATATA (90ml)	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)
S	GUARNICIÓ 1	SALTAT DE BLAT DE MORO, PÈSOLS I PASTANAGA (75g)	MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)	AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I PASTANAGA (60g)	PATATES ROSTIDES (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 DESNATAT (120g)	IOGURT NATURAL (120g)
	PA	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	
	SEGON 1	683,5 29,2 70,1 34	571,6 10,4 85,5 40,2	655,8 34,3 59,6 25,9	540,1 15 61,9 37,2	557,2 24,6 51,8 30,9	470,4 16,86 73,7 27,5	680,5 33,9 60,1 32,1
	PA	Energia Lip HC Prot Kcal g g g 1979,39 76,6 213,8 101,7	Energia Lip HC Prot g 9 1976,63 67,47 257,95 94,21	Energia Lip HC Prot Kcal g g g 1 1718,16 65,1 184,7 94,5	Energia Lip HC Prot Kcal g g g 1 1866,63 61,17 243,05 86,61	Energia Lip HC Prot Kcal q q q 1878,11 87,5 175,55 95,18	Energia Lip HC Prot Kcal q q q 1 1446,88 43,19 201,2 89,23	Energia Lip HC Prot Kcal q q q 2211,44 106,06 214,2 101,46

PROMEDIO Energia Kcal 1868,2



				PLATAFORMA (CSP)	VILANOVA	PRIMAVERA - ESTIU		
		DIABÈTICA						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
~	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)
ESMORZAR	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
	PRIMER 1	MACARRONS A LA BOLONYESA (60g pasta crua + salsa)	GASPATXO CASOLÀ (250g)	CREMA DE LLEGUMS (250g)	AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE AMB ORENGA (200g)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (60g llegums crus)	ESPINACS SALTATS AMB PATATES (200g)	AMANIDA RUSSA (SENSE MAIONESA) (200g)
DINAR	SEGON 1	LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT (125g)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB SALSA DE POMA (200g amb os + salsa)	TRUITA DE PATATA (90ml)	ARRÒS A LA MARINERA (60g arròs sec; 300g tot)	VENTRESCA DE BACALLÀ AL FORN (DIETES) (130g)	ESTOFAT DE GALL DINDI A LA CERVESA (125g + salsa)	CANELONS DE CARN GRATINATS (220g)
	GUARNICIÓ 1	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO (75g)	MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)	SALTAT DE PEBROT I CEBA (75g)	AMANIDA D'ENCIAM, PEBROT VERD OLIVA VERDA (45g)	PATATES ROSTIDES (75g)		
	POSTRES 1	MACEDÒNIA DE FRUITES (180g)	FRUITA DE TEMPORADA (180g)	FLAM D'OU (DIETES) (125g)	FRUITA DE TEMPORADA (180g)	IOGURT DESNATAT (120g)	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.	778,8 19 109,6 39,5	681,1 27,6 80,9 32,3	896 45,5 81,5 39,2	732,5 21,9 102,2 30,2	659,4 14,16 76,7 55,4	514,7 12,1 57,8 43,5	643,7 20 89,5 23,6
AR.	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)
BERENAR		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
	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)	AMANIDA DE PATATA I MONGETA VERDA AMB BLAT DE MORO (200g)	SOPA D'ESTRELLES (250g)
SOPAR	SEGON 1	PA DE PAGÈS AMB OLI I PERNIL CUIT (70g pa + 60g pernil)	TRUITA AMB PERNIL DOLÇ (90ml ou + 30g pernil)	LLUÇ EN PAPILLOTA (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)
0,	GUARNICIÓ 1	SALTAT DE PEBROT I CEBA (75g)	AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)	PATATES ROSTIDES (75g)	SALTAT DE MONGETES VERDES RODONES (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 DESNATAT (120g)	FRUITA DE TEMPORADA (180g)
	PA		PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	PA (55g)	
[Inf. Nutric.	556,2 25,9 53,3 26,8 Energia Lip HC Prot Kcal g g g	553 26,7 47,8 29,2 Energia Lip HC Prot Kcal a a a	506,5 10,7 70,9 11,8 Energia Lip HC Prot Kcal a a a	592,8 20,9 73 27,4 Energia	659 19,9 86,8 31,1 Energia Lip HC Prot Kcal q q q	571 21,86 61,3 31,5 Energia Lip HC Prot Kcal a a a	604,5 10,4 102,8 21,6 Energia
	TOTAL	1821,69 58,2 223,8 94,6	1700,43 73,57 192,15 75,21	1953,16 77,7 213,6 76,6	1791,63 62,07 238,65 71,31	1957,31 63,16 230,45 115,58	1492,58 47,43 176,3 88,73	1815,84 56,8 255,6 69,16

