

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																								

PRIMAVERA - ESTIU



DIABÈTICA

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 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 RUSSA (SENSE MAIONESA) (200g)				BRÒQUIL GRATINAT (250g)				EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES (200g)				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 AL FORN (130g net)				ARRÒS NEGRE (80g arròs sec; 300g tot)				FILET DE LLUÇ A LA PLANXA (125g)				CUIXETES DE POLLASTRE AL ROMANÍ (200g amb os)				CANELONS DE CARN GRATINATS (220g)							
	GUARNICIÓ 1	RODANXA DE TOMÀQUET I PASTANAGA (100g)				AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)				SALTAT DE PEBROT I CEBA (75g)				AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)				AMANIDA D'ENCIAM, CEBA I OLIVES NEGRES (45g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				AMANIDA D'ENCIAM JULIANA (30g)							
	POSTRES 1	ARRÒS AMB LLET (DIETES) (150g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FLAM D'OU (DIETES) (125g)				MACEDÒNIA DE FRUITES (180g)				IOGURT DESNATAT (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				GELAT DE VAINILLA SENSE SUCRE (70ml)							
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)							
Inf. Nutric.		768,2	22,2	104	35	726,6	34,1	76,3	27,9	827,8	36,6	65,6	68,4	1058,3	45,3	138,6	23,1	615	20,26	66,9	44,2	766,9	28,6	89,2	30,1	657,4	32	78,4	19				
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 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 AMB SALSÀ VERDA (125g + salsa)				PIT DE POLLASTRE AMB ALLADA (100g)				SALSITXES DE GALL D'INDI 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 ROSTIDES (75g)				----							
	POSTRES 1	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT DESNATAT (120g)				POMA ROSTIDA SENSE SUCRE (150g)							
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				----							
Inf. Nutric.		581,3	9,7	89,6	32,4	512,1	18,6	40,9	43,9	632,2	31,4	63,3	21,6	588,1	19,6	56,6	44,3	661,9	32,4	62,1	29,7	555,87	21,65	59,8	29,55	590,3	14,2	94,6	19,3				
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				
		1836,19	45,2	254,5	95,7	1705,03	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				
PROMEDIO		Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g																												
		1875,1	72,7	217,5	88,1																												

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

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)				
		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	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)			
	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
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)			
		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 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)			
	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)			
	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 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
		1979,39	76,6	213,8	101,7	1976,63	67,47	257,95	94,21	1718,16	65,1	184,7	94,5	1866,63	61,17	243,05	86,61	1878,11	87,5	175,55	95,18	1446,88	43,19	201,2	89,23	2211,44	106,06	214,2	101,46
PROMEDIO		Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g																								
		1868,2	72,4	212,9	94,7																								

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			
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	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)			
	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 I 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
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	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)			
	SEGON 1	PA DE PAGÈS AMB OLI I PERNIL CUIT (70g pa + 60g pernil)				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)				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	553	26,7	47,8	29,2	506,5	10,7	70,9	11,8	592,8	20,9	73	27,4	659	19,9	86,8	31,1	571	21,86	61,3	31,5	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
		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

PROMEDIO

Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
1790,4	62,7	218,7	84,5