

## DIETA BASAL

## 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 (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	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)			
	PRIMER 2	MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				PÈSOLS A LA NAVARRESA (200g)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				AMANIDA MIXTA AMB OU (200g)			
	SEGON 1	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)				ABADEJO AMB CEBÀ (130g)				EMPANADA DE TONYINA (5ª GAMA) (160g)				CALAMARS A LA ROMANA (120g)				LLOMS DE LLÚCERA FREGITS (130g)				HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (100g)				FIDEUÀ AMB ALLIOLI (60g pasta cru; 60g peix)			
	SEGON 2	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA (200g amb os)				MANDONGUILLES A L'HORTELANA (100g + salsa)				PERNIL ROSTIT AMB ROMANÍ (125g + salsa)				CINTA DE LLOM ADOBAT A LA PLANXA (100g)				SALSITXES DE PORC AL VI (120g)				ABADEJO AL FORN (130g)				LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT (125g)			
	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 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)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	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 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)			
	PRIMER 2	CREMA DE CARBASSA (250g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				SOPA DE PEIX (250g)				SOPA D'ARRÒS (250g)				CREMA D'ESPÀRRECS (250g)				AMANIDA IL·LUSTRADA (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)			
	SEGON 2	SALSITXES DE PORC FRESQUES AMB CEBÀ (120g + salsa)				TRUITA DE TONYINA (90ml)				OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)				BUNYOLS DE BACALLÀ (120g)				LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150g + salsa)				PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (110g)				TORRADA AMB TOMÀQUET, PERNIL SALAT I FORMATGE FRESC (70g pa; 80g embotit)			
	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 DE SABORS (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	POSTRES 2	IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	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
		1670	46,15	226,77	83,05	2038	71,24	244,28	99,48	2280	100,65	253,07	85,95	2229	85,54	290,69	69,38	1970	79,48	193,68	112,14	2170	93,28	262,24	74,69	2351	105,45	272,33	80,54

PROMIG	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
	2101,0	83,1	249,0	86,5

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