

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)
		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	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 VERMELS 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	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
		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

PROMEDIO	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
	2182,8	84,4	265,4	88,5