

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