

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
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																								