

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

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)	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																												