

## PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

## PRIMAVERA - ESTIU

## FÀCIL MASTICACIÓ

## 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 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)				ENSAÏMADA (100g)			
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	674,36	28,8	81	20,6
DINAR	PRIMER 1	MACARRONS A LA BOLONYESA (60g pasta crua + salsa)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				CREMA DE LLEGUMS (250g)				CREMA DE PASTANAGA (250g)				CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (60g llegums crus)				ESPINACS SALTATS AMB PATATES (200g)				AMANIDA RUSSA (200g)			
	SEGON 1	LLUÇ ORLY (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)				DELÍCIes DE BACALLÀ A LA ROMANA (120g)				ESTOFAT DE GALL DINDI A LA CERVESA (125g + salsa)				CANELONS DE CARN GRATINATS (220g)			
	GUARNICIÓ 1	DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				SALTAT DE PEBROT I CEBa (75g)				-----				PATATES ROSTIDES (75g)				-----				-----			
	POSTRES 1	MACEDÒNIA DE FRUITES (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				MOUSSE DE LLIMONA (125g)				POMA ROSTIDA (150g)				GELAT DE NATA-MADUIXA (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.		914,2	23,59	130,39	42,81	729,9	29,39	88,49	33,11	949,1	43,29	104,79	34,61	751,5	16,29	123,79	27,11	1019	33,79	142,39	34,81	590,5	13,89	72,09	44,41	892,2	39,17	105,98	25,87
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	SALTAT DE BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA (200g)				CREMA DE CARBASSA (250g)				SOPA MERAVELLA (250g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)				CREMA DE CARBASSÓ (250g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				SOPA D'ESTRELLES (250g)			
	SEGON 1	SAN JACOBO (120g)				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)				ARRÒS SALTAT (30g arròs sec)				PATATES FREGIDES (75g)				SALTAT DE MONGETA VERDA, PASTANAGA I CODONY (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 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.		844,9	46,39	76,99	33,01	630,4	25,49	68,89	30,71	775	30,49	91,59	14,01	710,9	27,29	88,39	27,41	707,8	21,69	94,39	31,91	615,1	22,46	71,5	31,59	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
		2277,69	85,43	272,65	104,07	2033,48	82,16	246,71	80,39	2306,66	97,43	261,95	74,17	2223,58	70,86	323,11	71,29	2399,46	80,68	306,02	97,78	1773,38	52,7	234,56	89,65	2537,14	97,25	326,91	79,14
PROMEDIO		Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g																								
		2221,6	80,9	281,7	85,2																								