

DIETA BASAL

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 BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				CROISSANT AL FORN (50g)			
DINAR	PRIMER 1	AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE AMB ORENGA (200g)				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)			
	PRIMER 2	MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				PÈSOLS A LA NAVARRESA (200g)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				AMANIDA MIXTA AMB OU (200g)			
	SEGON 1	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)				ABADEJO AMB CEBA (130g)				EMPANADA DE TONYINA (5ª GAMA) (160g)				CALAMARS A LA ROMANA (120g)				LLOMS DE LLÚCERA FREGITS (130g)				HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (100g)				FIDEUÀ AMB ALLIOLI (60g pasta cru; 60g peix)			
	SEGON 2	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA (200g amb os)				MANDONGUILLES A L'HORTELANA (100g + salsa)				PERNIL ROSTIT AMB ROMANÍ (125g + salsa)				CINTA DE LLOM ADOBAT A LA PLANXA (100g)				SALSITXES DE PORC AL VI (120g)				ABADEJO AL FORN (130g)				LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT (125g)			
	GUARNICIÓ 1	PATATES ROSTIDES (75g)				PATATES AMB ROMANÍ (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				ARRÒS SALTAT (30g arròs sec)				AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA (45g)				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)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)			
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)			
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)			
	PRIMER 2	CREMA DE CARBASSA (250g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				SOPA DE PEIX (250g)				SOPA D'ARRÒS (250g)				CREMA D'ESPÀRRECS (250g)				AMANIDA IL·LUSTRADA (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)			
	SEGON 2	SALSITXES DE PORC FRESQUES AMB CEBA (120g + salsa)				TRUITA DE TONYINA (90ml)				OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)				BUNYOLS DE BACALLÀ (120g)				LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150g + salsa)				PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (110g)				TORRADA AMB TOMÀQUET, PERNIL SALAT I FORMATGE FRESC (70g pa; 80g embotit)			
	GUARNICIÓ 1	PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)				SALTAT DE PEBROTS VERMELLS I ALBERGÍNIA (75g)				AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				AMANIDA D'ENCIAM, PEBROT VERD I OLIVA VERDA (45g)				----			
	POSTRES 1	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT DE SABORS (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	POSTRES 2	IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				----			
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
		1670	46,15	226,77	83,05	2038	71,24	244,28	99,48	2280	100,65	253,07	85,95	2229	85,54	290,69	69,38	1970	79,48	193,68	112,14	2170	93,28	262,24	74,69	2351	105,45	272,33	80,54

PROMIG	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
	2101,0	83,1	249,0	86,5

* La Valoració nutricional té en compte només les primeres opcions en el cas dels plats opcionals

DIETA BASAL

SETMANA 2

		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				DIOJOS				DIVENDRES				DISSABTE				DIUMENGE			
BERENAR	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 (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADELA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENSAÏMADA (100g)			
DINAR	PRIMER 1	MACARRONS AMB TOMÀQUET I BACÓ (60g pasta crua + salsa)				EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES (200g)				PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (150g)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				CREMA DE LLENTIES (250g)				AMANIDA MURCIANA (200g)				ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs sec; 300g tot)			
	PRIMER 2	CREMA DE CARBASSÓ (250g)				SALMOREJO (250g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)				COL SALTADA AMB BACÓ (200g)				COLIFLOR AMB ALLADA (200g)				CREMA DE VERDURES (250g)				SALTAT DE BRÒQUIL AMB PATATA (200g)			
	SEGON 1	MEDALLÓ DE LLUÇ ARREBOSSAT (150g)				SAN JACOBO (120g)				ABADEJO AL FORN (130g)				PAELLA MIXTA (60g arròs sec; 300g tot)				VARETES DE LLUÇ (120g)				MANDONGUILLES A LA JARDINERA (120g + salsa)				PASTÍS DE PEIX (200g)			
	SEGON 2	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (100g)				ABADEJO EN PAPILLOTA (130g)				OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)				CROQUETES DE BACALLÀ (120g)				PIT DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA (110g + salsa)				ABADEJO AL FORN (130g)				SALSITXES DE PORC AL VI (120g)			
	GUARNICIÓ 1	DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (75g)				PATATES FREGIDES (75g)				SAMFAINA DE VERDURES (DIETES) (75g)				AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE (70g)				RODANXES DE TOMÀQUET AMANITS (75g)				AMANIDA DE MESCLUM I OLIVES NEGRES (75g)				PURÉ DE PATATA (75g)			
	POSTRES 1	NATILLES DE XOCOLATA (120g)				POMA ROSTIDA (150g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				MOUSSE DE LLIMONA (125g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				PROFITEROLS DE NATA AMB XAROP DE XOCOLATA (35g)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)			
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)				PA DE LLET (30g)				GALETES MARIA (25g)				MAGDALENES SUPREMES (70g)			
SOPAR	PRIMER 1	CREMA DE CARBASSÓ (250g)				BLEDES OFEGADES AMB PATATES (300g)				SALTAT DE BRÒQUIL AMB PORRO I ALLADA (200g)				CREMA DE PÈSOLS (250g)				SOPA MERAVELLA (250g)				ESPINACS SALTATS AMB POMA (200g)				CREMA DE CARBASSÓ (250g)			
	PRIMER 2	SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				CREMA DE PASTANAGA (250g)				SOPA D'ESTRELLES (250g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				CREMA DE PATATA I PORRO (250g)				CREMA DE CARBASSA (250g)				SOPA MERAVELLA (250g)			
	SEGON 1	CUIXETES DE POLLASTRE AL ROMANÍ (200g amb os)				TRUITA FRANCESA (90ml)				LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150g + salsa)				TRUITA AMB PERNIL DOLÇ (90ml ou + 30g pernil)				EMPANADA DE CARN (185g)				PA DE PAGÈS AMB TOMÀQUET I PERNIL CURAT (70g pa + 60g pernil)				OUS DURS AMB SAMFAINA (2un)			
	SEGON 2	CRESTES DE TONYINA (120g)				CROQUETES DE POLLASTRE (120g)				VENTRESCA DE LLUÇ AL FORN (125g)				LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT (125g)				TRUITA DE CARBASSÓ (90ml)				PERNIL ROSTIT AMB ROMANÍ (125g + salsa)				FILET DE LLENGUADINA AL FORN (130g)			
	GUARNICIÓ 1	AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA (65g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PATATES DAUS (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				XAMPINYONS SALTATS (100g)			
	POSTRES 1	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT DE SABORS (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	POSTRES 2	IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				----				PA (55g)			
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
		2084	83,15	229,37	93,65	2427	110,64	269,89	92,38	2022	83,35	210,87	103,65	2241	78,24	304,59	76,58	2135	87,19	251,63	82,27	1858	89,48	202,54	76,54	2558	98,58	303,03	107,49

PROMIG	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
	2189,4	90,1	253,1	90,4

* La Valoració nutricional té en compte només les primeres opcions en el cas dels plats opcionals

DIETA BASAL

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 (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				DONUT GLASSEJAT (52g)			
DINAR	PRIMER 1	AMANIDA RUSSA (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)			
	PRIMER 2	SOPA D'ESTRELLES (250g)				PATATES A LA RIOJANA (200g)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE VERDURES (250g)				ESPINACS A LA CREMA (200g)				GRAELLADA DE VERDURES (250g)			
	SEGON 1	GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, OU I BACALLÀ (60g llegum cru)				TRUITA DE PATATA (90ml)				CAÇÓ ADOBAT (130g net)				ARRÒS NEGRE (80g arròs sec; 300g tot)				FILET DE LLUÇ A LA ROMANA (125g)				CUIXETES DE POLLASTRE AL ROMANÍ (200g amb os)				CANELONS DE CARN GRATINATS (220g)			
	SEGON 2	ABADEJO A L'ANDALUSA (130g)				LLUÇ AMB CEBA (125g + salsa)				TRUITA FRANCESA (90ml)				SAN JACOBO (120g)				TRUITA DE PATATA (90ml)				DELÍCIES DE BACALLÀ A LA ROMANA (120g)				CRESTES DE TONYINA (120g)			
	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 (130g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				MACEDÒNIA DE FRUITES (180g)				NATILLES (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				GELAT DE VAINILLA-XOCOLATA (70ml)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)			
BERENAR	OPCIÓ 1	CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC DE PRÉSSEC (200ml)				CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)				SUC DE PINYA I RAÍM (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)			
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 MINESTRONE AMB PASTA (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)			
	PRIMER 2	SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)				CREMA DE PASTANAGA (250g)				SOPA D'ESTRELLES (250g)				AMANIDA MIXTA AMB OU (200g)				SALTAT DE BRÒQUIL I PASTANAGA (100g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)			
	SEGON 1	VENTRESÇA DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA (125g + salsa)				CRESTES DE TONYINA (120g)				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)			
	SEGON 2	LLOM ROSTIT AMB SALSÀ DE TARONJA (150g + salsa)				PIT DE POLLASTRE AMB ALLADA (100g)				FILET DE LLUÇ A LA ROMANA (125g)				POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA (200g amb os)				ABADEJO AL FORN (130g)				PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA (100g)				TORRADA AMB TOMÀQUET, PERNIL SALAT I FORMATGE FRESC (70g pa; 80g embotit)			
	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 FREGIDES (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)				POMA ROSTIDA (150g)			
	POSTRES 2	IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				----			
	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
		2080	66,15	269,17	95,85	2266	107,04	249,19	72,18	2052	86,65	211,57	110,35	2382	91,34	301,79	83,98	2165	94,58	214,38	104,94	2145	86,27	259,14	73,99	2074	84,23	263,63	65,54

PROMEDIO

Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
2166,2	88,0	252,7	86,7

* La Valoració nutricional té en compte només les primeres opcions en el cas dels plats opcionals

DIETA BASAL

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)	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 (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				CROISSANT AL FORN (50g)			
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 (200g)				MONGETES SEQUES AMB VERDURES (60g llegum sec; 300g tot)				ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs sec; 300g tot)			
	PRIMER 2	CREMA DE CARBASSÓ (250g)				SALMOREJO (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				COL OFEGADA AMB PATATES (200g)				CREMA DE PORROS (250g)				SOPA MERAVELLA (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)			
	SEGON 1	CUIXETES DE POLLASTRE AMB ALLADA (200g amb os)				BOTIFARRA AL FORN (120g)				DELÍCIES DE BACALLÀ A LA ROMANA (120g)				FIDEUÀ AMB ALLIOLI (60g pasta cru; 60g peix)				MANDONGUILLES A LA JARDINERA (120g + salsa)				CROQUETES DE BACALLÀ (120g)				FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS (120g carn net)			
	SEGON 2	LLENGUADINA ORLY (130g)				LLUÇ AMB SALSÀ VERDA (125g + salsa)				CUIXETES DE POLLASTRE EN PEPITORIA (200g amb os + salsa)				TRUITA DE CARBASSÓ (90ml)				ABADEJO AL FORN (130g)				PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (110g)				RAP AL FORN (130g)			
	GUARNICIÓ 1	XAMPINYONS SALTATS (100g)				MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT (30g llegum sec)				CARBASSÓ ARREBOSSAT (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60g)				DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (75g)				PATATES DAUS (75g)			
	POSTRES 1	GELAT DE VAINILLA-XOCOLATA (70ml)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				POMA ROSTIDA (150g)				FLAM DE VAINILLA (100g)				MOUSSE DE LLIMONA (125g)				NATILLES (120g)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)			
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)			
SOPAR	PRIMER 1	SOPA D'AU AMB FIDEUS (250g)				PÈSOLS OFEGATS AMB CANSALADA (240g)				CREMA DE PORROS (250g)				BLEDES OFEGADES AMB PATATES (300g)				CREMA DE XAMPINYONS (250g)				COL OFEGADA AMB PATATES (200g)				SOPA DE FIDEUS (250g)			
	PRIMER 2	CREMA D'ESPÀRRECS (250g)				SOPA DE FIDEUS (250g)				GRATINAT DE CARBASSÓ AMB PATATES (200g)				SOPA D'ESTRELLES (250g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES AMB PERNIL SALAT (200g)				CREMA DE PÈSOLS (250g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB PATATA (200g)			
	SEGON 1	TRUITA DE PATATA (90ml)				CALAMARS A LA ROMANA (120g)				EMPANADA DE CARN (185g)				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)			
	SEGON 2	SAN JACOBO (120g)				SALSITXES DE GALL DINDI AMB CEBÀ (120g + salsa)				TRUITA DE PATATA (90ml)				LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150g + salsa)				CAÇÓ AL FORN (130g net)				OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)				TRUITA FRANCESA (90ml)			
	GUARNICIÓ 1	SALTAT DE BLAT DE MORO, PÈSOLS I PASTANAGA (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA (60g)				PATATES FREGIDES (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 DE SABORS (120g)				IOGURT NATURAL (120g)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				-----			
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
		2040	79,8	223,17	101,12	2342	84,34	310,09	89,28	2017	78,15	252,37	71,75	2500	107,64	299,09	80,78	2090	96	197,64	93,96	1951	62,48	301,44	69,84	2527	118,38	254,27	105,75

PROMEDIO	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
	2209,6	89,5	262,6	87,5

* La Valoració nutricional té en compte només les primeres opcions en el cas dels plats opcionals

DIETA BASAL

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 (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa + 8g mantega + 20g melmelada)				ENSAÏMADA (100g)			
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 (200g)			
	PRIMER 2	CREMA DE CARBASSÓ (250g)				MENESTRA DE VERDURES SALTADES (200g)				TRINXAT DE LA Cerdanya (280g)				CREMA DE MARISC (250g)				SOPA D'ESTRELLES (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				SALMOREJO (250g)			
	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)			
	SEGON 2	PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA (100g)				BUNYOLS DE BACALÀ(120g)				LLOM ROSTIT AMB FARIGOLA (150g + salsa)				TRUITA FRANCESA(90ml)				MANDONGUILLES AMB SALSA (120g + salsa)				FILET DE LLENGUADINA FRESCA AMB MEUNIERE DE XAMPINYONS (130g + salsa)				LASANYA DE VERDURES GRATINADA (200g)			
	GUARNICIÓ 1	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (75g)				SALTAT DE PEBROT I CEBÀ (75g)				AMANIDA D'ENCIAM, PEBROT VERD I OLIVA VERDA (45g)				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)			
	POSTRES 2	IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT NATURAL (120g)				NATILLES (120g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)			
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)			
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)			
	PRIMER 2	SOPA D'ESTRELLES (250g)				SALTAT DE MONGETES VERDES AMB ALL (200g)				SALTAT DE BLEDES, PATATES I PASTANAGUES (300g)				CREMA DE PORROS (250g)				SOPA D'ARRÒS (250g)				CREMA D'ESPÀRRECS (250g)				CREMA DE PASTANAGA (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 CEBÀ (100g + salsa)				TRUITA AMB PERNIL DOLÇ (90ml ou + 30g pernil)				PIZZA DE PERNIL DOLÇ I XAMPINYÓ (160g)			
	SEGON 2	OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)				ABADEJO AL LLIMONA (130g)				PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (110g)				CINTA DE LLOM A LA PLANXA (100g)				LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT (125g)				CROQUETES DE POLLASTRE (120g)				TORRADA AMB TOMÀQUET, PERNIL SALAT I FORMATGE FRESC (70g pa; 80g embotit)			
	GUARNICIÓ 1	SALTAT DE PEBROT I CEBÀ (75g)				AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET (70g)				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)			
	POSTRES 2	FRUITA DE TEMPORADA (180g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT DE SABORS (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				IOGURT NATURAL (120g)				FRUITA DE TEMPORADA (180g)				IOGURT DE SABORS (120g)			
	PA	PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				PA (55g)				----			
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
		2183	81,85	258,37	101,95	1881	80,74	213,69	77,88	2209	93,85	246,77	72,55	2130	73,84	289,59	73,38	2302	77,1	290,84	96,16	1716	51,98	222,84	88,04	2488	95,46	319,32	78,33

PROMEDIO	Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
	2129,8	79,3	263,1	84,0

* La Valoració nutricional té en compte només les primeres opcions en el cas dels plats opcionals