

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	VENTRESCA 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