

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