

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 Ceba (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 Ceba (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 Ceba (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