PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

	DIETA BAS	DIETA BASAL										SETMANA 2									
		Kcal Lip (g) HC (g) Prot (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	g) Prot (g)	Kcal	Lip (g)	121	rot (g)
	OPCIÓ 1	DILLUNS CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)	DIMARTS CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)	CA	DIMECRES FÈ AMB LLET SEM	L (250a)	CAF	DIJOUS È AMB LLET SE	MI (250a)	CAI		NDRES ET SEMI	L (250a)	CAF		SABTE FT SEN	AL (250a)	CAF	DIUM È AMB I I I	ENGE ET SEMI (250g	2)
ĀR	01 010 1	O/II E / INID ELET CEIVII (2009)	TORRADA DE PA BLANC AMB	O/	ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa			TORRADA DE DA BLANC AMB			CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa +			CAFÈ AMB LLET SEMI (250g) TORRADA DE PA BLANC AMB MANTEGA I MELMELADA (60g pa +			ENSAÏMADA (100g)				
BERENAR	OPCIÓ 1	ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (65g pa 40g embotit)	+ MANTEGA I MELMELADA (60g pa +	ENTRE																	
ω		40g embolit)	8g mantega + 20g melmelada)		+ 40g embotit)		8g mantega + 20g melmelada)				40g formatge)		8g mantega + 20g melmelada)								
		MACARRONS AMB TOMÀQUET	EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES	PATATES ESTOFADES AMB								AMANIDA MURCIANA (200g)			ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs						
	PRIMER 1	BACÓ (60g pasta crua + salsa)	(200g)	5	VERDURES (150g)			GASPATXO CASOLÀ (250g)			CREMA DE LLENTIES (250g)				AKKO	sec; 300g tot)					
	PRIMER 2	CREMA DE CARBASSÓ (250g)	SALMOREJO (250g)	М	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 ARREBOSSA (150g)	SAN JACOBO (120g)	А	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)				
AR	, 3/			0110				101)							(1209	· oaioa	.,				
DINAR	SEGON 2	HAMBURGUESA DE VEDELLA A L PLANXA (100g)	ABADEJO EN PAPILLOTA (130g)	008	OUS BULLITS GRATINATS AMB TOMÀQUET (1,5un)			CROQUETES DE BACALLÀ (120g)			PIT DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA (110g + salsa)			ABADEJO AL FORN (130g)			SALSITXES DE PORC AL VI (120g)				
				SAME	SAMFAINA DE VERDURES (DIETES) (75g)			AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE (70g)			RODANXES DE TOMÀQUET AMANITS (75g)			AMANIDA DE MESCLUM I OLIVES NEGRES (75g)							
	GUARNICIÓ 1	DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (7	g) PATATES FREGIDES (75g)	O/ tivii													Р	PURÉ DE PATATA (75g)			
	POSTRES 1	NATILLES DE XOCOLATA (120q) POMA ROSTIDA (150q)			FLAM DE VAINILLA (100g)			MOUSSE DE LLIMONA (125g)			FRUITA DE TEMPORADA (180g)			FRUITA DE TEMPORADA (180g)			PROFITEROLS DE NATA AMB XAROP				
	1 OUTREO 1	TWITTEEE DE XOOOLITIK (1209	1 ONN TROOTIEN (100g)	<u> </u>	LAW DE VANVILLA (1009)			WOOSSE DE LLIWONA (1239)			TROTTA DE TEIVIFORADA (1009)			THOMADE TENII ONADA (1009)			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)			PA (55g)			
RENA	OPCIÓ 1	CAFÈ AMB LLET SEMI (250g)	SUC DE PRÉSSEC (200ml)	CA	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)				
BER		GALETES MARIA (25g)	MAGDALENES SUPREMES (70g)		GALETES MARIA (25g)		MAGDALENES SUPREMES (70g)			PA DE LLET (30g)			GALETES MARIA (25g)			MAGE	MAGDALENES SUPREMES (70g)				
			BLEDES OFEGADES AMB PATATES	SALTA	SALTAT DE BRÒQUIL AMB PORRO I ALLADA (200g)			ODEMA DE DÉCOLO (050-)		0000 MEDAVELLA (050.)			ESPINACS SALTATS AMB POMA (200g)			ODEMA DE CARRACCÓ (CSC.)					
	PRIMER 1	CREMA DE CARBASSÓ (250g)	(300g)					CREMA DE PÈSOLS (250g)			SOPA MERAVELLA (250g)					CREI	CREMA DE CARBASSÓ (250g)				
		SALTAT DE MONGETES VERDES															CODA MEDAVELLA (OFC.)				
	PRIMER 2 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)						
		OUIVETED DE DOULAGEDE AL			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 1	CUIXETES DE POLLASTRE AL ROMANÍ (200g amb os)	TRUITA FRANCESA (90ml)	LLOM																	
SOPAR							 														
Š	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 I	FILET DE LLENGUADINA AL FORN (130g)			
					(125g)			(123 y)						r saisa)			(130g)				
	GUARNICIÓ 1	GUARNICIÓ 1 AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA TOMÀQUET AL FORN (75g)			PATATES DAUS (75g)			DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)			TOMÀQUET AL FORN (75g)			PASTANAGUES A DAUS AL VAPOR (60q)			XAMPINYONS SALTATS (100g)				
	POSTRES 1	FRUITA DE TEMPORADA (180g)	IOGURT NATURAL (120g)	EDII	FRUITA DE TEMPORADA (180g)			FRUITA DE TEMPORADA (180g)			IOGURT NATURAL (120g)			IOGURT DE SABORS (120g)			FRUITA DE TEMPORADA (180g)				
	POSTRES 1 POSTRES 2	IOGURT NATURAL (120g)	FRUITA DE TEMPORADA (180g)	_	IOGURT NATURAL (120g)			IOGURT NATURAL (120g)			TA DE TEN						DA (180g)	+		URAL (120g)	/9 <i>)</i>
	PA	PA (55g)	PA (55g)		PA (55g)			PA (55g)			PA (55g)						PA (55g)				
'	TOTAL	Energia Lip HC Pro	Energia Lip HC Prot	Energia Kcal	Lip HC	Prot	Energia Kcal	Lip H	Prot	Energia Kcal	Lip	HC	Prot	Energia Kcal	Lip	HC	Prot	Energia Kcal	Lip	HC P	Prot
	TOTAL	2084 83,15 229,37 93,6	rtodi g g g	2022	83,35 210,8	7 103,65	2241	78,24 304	,59 76,58	2135	87,19	251,63	3 82,27	1858	89,48	202,	54 76,54	2558	98,58	303,03 10	7,49

	Energia	Lip	HC	Prot		
PROMIG	Kcal	g	g	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

