

PLATAFORMA (CSP) VILANOVA

PRIMAVERA - ESTIU

FÀCIL MASTICACIÓ

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				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 DE MOTLLE AMB MARGARINA I MELMELADA (60g pa + 10g margarina + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE MORTADEL·LA (65g pa + 40g embotit)				TORRADA DE PA DE MOTLLE AMB MARGARINA I MELMELADA (60g pa + 10g margarina + 20g melmelada)				ENTREPÀ DE FORMATGE (65g pa + 40g formatge)				TORRADA DE PA DE MOTLLE AMB MARGARINA I MELMELADA (60g pa + 10g margarina + 20g melmelada)				ENSAÏMADA (100g)			
Inf. Nutric.		309,91	7,5	40,1	19,7	366,28	11,6	53	11,7	373,88	15,7	40,4	17	366,28	11,6	53	11,7	402,68	17,5	39,9	20,5	366,28	11,6	53	11,7	674,36	28,8	81	20,6
DINAR	PRIMER 1	MACARRONS AMB TOMÀQUET I BACÓ (60g pasta crua + salsa)				CREMA DE LLEGUMS (250g)				PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (150g)				GASPATXO CASOLÀ (250g)				CREMA DE LLENTIES (250g)				CREMA DE VERDURES (250g)				ARRÒS TRES DELÍCIES (60g arròs sec; 300g tot)			
	SEGON 1	MEDALLÓ DE LLUÇ ARREBOSSAT (150g)				ABADEJO EN PAPILLOTA (130g)				ABADEJO AL FORN (130g)				ARRÒS CALDÓS AMB POLLASTRE (DIETES) (60g arròs sec; 300g tot)				VARETES DE LLUÇ (120g)				MANDONGUILLES A LA JARDINERA (120g + salsa)				PASTÍS DE PEIX (200g)			
	GUARNICIÓ 1	DAUS D'ALBERGÍNIA SALTATS (75g)				PATATES FREGIDES (75g)				SAMFAINA DE VERDURES (DIETES) (75g)				MONIATO ROSTIT AMB ANET (100g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PURÉ DE POMA (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)			
	PA	PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)			
Inf. Nutric.		1023,3	45,49	111,49	40,91	1008,6	37,99	118,29	47,11	683,2	20,39	85,29	38,81	970,6	25,09	156,59	28,11	806,6	33,79	96,39	28,61	862,6	28,29	122,99	28,41	916,3	26,49	122,99	44,63
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)			
Inf. Nutric.		208,68	7,95	25,17	8,55	306,9	15,68	36,33	4,87	208,68	7,95	25,17	8,55	394,9	15,68	57,93	5,07	197,78	6,69	25,43	9,47	201,5	4,75	37,97	1,95	366,08	18,88	37,13	11,07
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)			
	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 OLI I PERNIL CUIT (70g pa + 60g pernil)				OUS DURS AMB SAMFAINA (2un)			
	GUARNICIÓ 1	PATATES AL VAPOR (75g)				TOMÀQUET AL FORN (75g)				PATATES DAUS (75g)				DAUS DE CARBASSÓ SALTATS (75g)				PATATES AL VAPOR (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)			
	PA	PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				PA DE MOTLLE (70g)				-----				PA DE MOTLLE (70g)			
Inf. Nutric.		641,8	21,79	76,99	27,01	646	28,99	61,09	33,41	853,9	42,89	75,19	40,91	607,8	22,39	71,59	30,01	846,9	30,89	113,89	26,31	505,4	16,37	59,31	29,88	699	27,99	77,09	32,81
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
		2183,69	82,73	253,75	96,17	2327,78	94,26	268,71	97,09	2119,66	86,93	226,05	105,27	2339,58	74,76	339,11	74,89	2253,96	88,87	275,61	84,89	1935,78	61,01	273,27	71,94	2655,74	102,16	318,21	109,11

PROMEDIO

Energia Kcal	Lip g	HC g	Prot g
2259,5	84,4	279,2	91,3