

PRIMAVERA		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Basal Hiposòdic Diabètic: Setmana 2	<b>Esmorzar</b>	Mitja de: Llet, llet soja,café,café amb llet,infusions,cacau / Entrepans de embotits baixos en sal / Pa de barra, pa de pagés torrat, pa de motlle (normal i integral) torrades (normals i integral) / Mantega, melmeladas normal i diet, mel, codonyat / Galetes, galetes diet / Sucs de fruita, aigua.						
	<b>Hidratació</b>	Diumenges ,croissant Mitja de: Sucs, gelatines, infusions, aigua.						
	<b>Menjar:</b> 1er Plat	Arròs a la cubana amb salsa de tomàquet natural i ou ferrat	Pèsols ofegats amb daus de pernil i ceba	Amanida patata confitada amb daus de bacò ou ratllat i salsa tàrtara	Enciam, espàrrecs, tomàquet, blat de moro, pastanaga, olives,ou i tonyina	Carxofes saltejades amb cansalada i ceba	Amanida tèbia de llenties amb verdures de l'horta i pernil salat saltejat	Escalivada d'alberfínia i pebrot vermell amb tomàquet al forn i romesco
	2on Plat	Filets de bacaladilla amb amanida de colors	Llom amb salsa caçadora amb bolets variats	Albergínia farcida de verdures, tonyina i gratinada amb formatge	Fideuà amb cloïsses, gambes, sípia i ali-oli verd	Salmó amb cebetes perla i salsa al cava	Estofat de gall d'indi amb patates naural i pastanagues baby	Canelons de l'àvia gratinats amb formatge
	<b>Postrà</b>	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita amb almívar	Fruita	Gelat
	<b>Berenar</b>	Mitja de: Llet, llet vegetal, café amb llet ,sucs, infusions. Galetes, galetes diet, iogurt, gelatines						
	<b>Sopar:</b> 1er Plat	Cema de porros amb cruixent de pastanaga	Espinacs saltejats amb panses i ceba	Sopa de verdures de l'hort	Col i patata al vapor amb encenalls de pernil dolç	Sopa de brou amb fideus i crustons	Crema de pastanaga	Minestra saltejada amb pesto
	2on Plat	Truita de patata i ceba i pa amb tomàquet	Hamburgueses de gall d'indi amb ceba confitada	Lluç a la memier amb daus de pastanaga	Pernilets de pollastre rostits amb peres i cebetes	Croquetes de pollastre amb amanida de colors	Remenat de xampinyons i pernil dolç	Llom cuit a baixa temperatura amb patata dau
	<b>Postrà</b>	logurt	logurt	logurt	Flam	logurt	logurt	logurt
	<b>Ressopó</b>	Mitja de: Llet, llet vegetal, infusions, sucs, iogurts, gelatines						

Gramatge	2.085		2.085		2.085		2.085		2.085		2.085		2.090	
K Cal	2.151	79	2.213	105	2.082	101	2.108	91	1.944	78	2.171	102	2.364	115
HCar(g)	241	115	243	96	218	97	252	88	236	80	260	91	273	114
Prot (g)														
Lip (g)														

■ llegum  
 ■ arròs  
 ■ sopa/pasta  
 ■ verdura  
 ■ ou  
 ■ peix  
 ■ carn blanca  
 ■ carn vermella  
 ■ altres (fregits / precuinats)

 Consultoria Nutricional	<b>Programació Validada i supervisada per la consultoria nutricional Cesnut Nutrició. Rose Montane, directora de Cesnut Nutrició. N.col:</b>		<b>Programació de menús validada i supervisada per RHS del centre. Elka Rosario N.col:08-049999</b>		<b>Elaboració de menús BROFARcuina</b>