

ESTIU	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Mitja de: Llet, llet soja, cafè, cafè amb llet, infusions, cacau / Entrepans de embotits baixos en sal / Pa de barra, pa de pagès torrat, pa de motlle (normal i integral) torrades (normals i integral) / Mantega, melmeladas normal i diet, mel, codonyat / Galetes, galetes diet / Suc de fruita, aigua.						
	350 353 11 55 10	350 353 11 55 10	350 353 11 55 10	350 353 11 55 10	350 353 11 55 10	350 353 11 55 10	350 353 11 55 10
Hidratació	Mitja de: Suc, gelatines, infusions, aigua.						
	250 184,5 0 45 3	250 184,5 0 45 3	250 184,5 0 45 3	250 184,5 0 45 3	250 184,5 0 45 3	250 184,5 0 45 3	250 184,5 0 45 3
Menjar: 1er Plat	Amanida tèbia de llenties	Amanida de tomaquet, tonyina i pebrot escalivat	Gaspatxo	Amanida grega	Escalivada amb tomaquet	Arròs tres delícies	Amanida tèbia de cigrons amb verdures i pernil salat confitat
	220 358 22 46 7,8	220 305 16 27 14	220 258,8 8,64 38,52 8,3	220 168 6 8,2 9	220 196 7 13,3 19	220 305 16 27 14	220 358 26 43 9
2on Plat	Estofat de bacallà amb salsa romesco	Fideuà	Rodo de gall d'indi amb pure	Arros cremòs amb sepia	Pollastre al forn amb patata al caliu	Mandonguilles amb sèpia	Rap a la marinera amb cloïsses
	150 296 29 9 16	150 270 15 26 11	150 299 23 22 12	150 352,3 10 50,62 15,2	150 299 23 22 12	150 392 13 37 11	150 320 17 10 22
Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pera al vi	Fruita de temporada	Fruita amb almívar	Fruita de temporada	Púding
	120 86 2 18 8	120 86 2 18 8	120 86 2 18 8	120 86 2 18 8	120 76 1 19 0	120 86 2 18 8	125 213 4 29 8
Berenar	Mitja de: Llet, llet vegetal, cafè amb llet, suc, infusions. Galetes, galetes diet, iogurt, gelatines						
	250 210 6,4 27,06 8,42	250 210 6,4 27,06 8,42	250 210 6,4 27,06 8,42	250 210 6,4 27,06 8,42	250 210 6,4 27,06 8,42	250 210 6,4 27,06 8,42	250 210 6,4 27,06 8,42
Sopar: 1er Plat	Bledes saltejades amb panses	Sopa de peix	Crema de carbassó	Mongeta verda amb patata i picada	Crema de verdures	Minestra saltejada amb bacó	Crema xampinyons
	220 196 4 17 11,8	220 245 13 19 12	220 202 4 26 8	220 190 6 15,9 18	220 66 3 9 2	220 105 4 12 2,8	220 66 3 9 2
2on Plat	Cuixetes de pollastre amb pastanaga i cebetes	Truita de patates i pa amb tomaquet	Lluç amb patata panadera	Croquetes de pernil amb amanida	Abadejo amb salsa verda i esparrecs	Ous farcits amb amanida	Assortiment d'embotits i pa amb tomaquet
	150 281 29 3 17	150 395 9 19 31	150 250 21 25 7	150 255 14 16 15	150 201,1 21,3 3 12,4	150 210 7 2 20	150 288 18 16 16
Postre	logurt de fruites	logurt de fruites	logurt de fruites	Natilles	logurt de fruites	logurt de fruites	logurt de fruites
	125 73 4 5 4	125 73 4 5 4	125 73 4 5 4	125 175 5 27 2	125 73 4 5 4	125 73 4 5 4	125 73 4 5 4
Ressopó	Mitja de: Llet, llet vegetal, infusions, suc, iogurts, gelatines						
	250 163 8 12 9	250 163 8 12 9	250 163 8 12 9	250 163 8 12 9	250 163 8 12 9	250 163 8 12 9	250 163 8 12 9

Basal.Hiposòdic.Diabètic_Setmana 1

Gramatge	2.085		2.085		2.085		2.085		2.085		2.085		2.090	
K Cal	2.201	115	2.285	84	2.079	88	2.137	68	1.822	85	2.082	71	2.229	97
Prot (g)														
HCar(g)	237	95	253	110	274	78	275	97	211	80	240	90	251	91
Lip (g)														

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

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