

ESTIU	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>Esmorzar</b>	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
<b>Hidratació</b>	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
<b>Menjar: 1er Plat</b>	Gaspatxo de la casa amb crustons	Amanida marinera amb gambes i tomàtiga	Empedrat de mongetes amb bacalla i olives	Amanida Brofar amb tomaquet, formatge, pernil dolç i ou	Amanida pasta amb salmó, formatge fresc i vinagreta	Amanida tèbia de lleties amb verdures i pernil salat saltejat	Musclos a la marinera
	220 258,8 8,64 38,52 8,3	220 381 12,6 24,6 25,86	220 820 2,5 11 3	220 110 2 7 8	220 397,4 17,8 49,94 14,04	220 358 22 46 7,8	220 281 29 3 17
<b>2on Plat</b>	Conill rostit amb verdures	Voulevant farcit de peix i gratinat	Rap a la marinera amb cloïsses	Arròs caldos de verdures amb gambes i musclos	Pollastre a l'allet amb tomaquet al forn	Sipia amb patates i pèsols	Llom amb salsa de prunes i patata al caliu
	150 303 29 4 19	150 205 29 2 9	150 320 17 10 22	150 226 16 12 10	150 344 26 29 13	150 312 24 8 16	150 312 24 8 16
<b>Postre</b>	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pera al vi	Fruita de temporada	Fruita amb almívar	Fruita de temporada	Mousse xocolata
	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
<b>Berenar</b>	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
<b>Sopar: 1er Plat</b>	Minestra saltejada amb pernil	Sopa de peix amb pistons i nuscus	Crema de pastanaga amb encenalls de pernil	Mongeta verda amb patates	Sopa de verdures amb fideus	Crema xampinyons	Bledes satejades
	220 105 4 12 2,8	220 245 13 19 12	220 178 3 21 8	220 185 5 13 16	220 114 5 17 2	220 66 3 9 2	220 150 4 30 4
<b>2on Plat</b>	Salsitxes amb patates fregides	Pernilets de pollastre amb peres i cebetes	Truita de patates i ceba amb pa tomaquet	Llucets a la romana amb amanida	Corvina amb esparrecs i picada	Truita a la francesa amb pa tomaquet	Lluç a al menier amb pure de pastanaga
	150 259 21 6 16	150 218 21 9 10	150 395 9 19 31	150 270 15 16 15	150 201,1 21,3 3 12,4	150 260 16 10 17	150 218 21 9 10
<b>Postre</b>	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
<b>Ressopó</b>	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

Gramatge	2.085		2.085		2.085		2.085		2.085		2.090	
K Cal	1.995	94	2.119	107	2.430	52	1.963	70	2.116	101	2.066	96
Prot (g)												
HCar(g)	223	88	217	99	223	96	232	89	262	76	235	85
Lip (g)												

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

 Consultoria Nutricional	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 <b>BROFAR</b> cuina
-----------------------------	---	--	--	--	--