

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, mermeladas 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 cigrons amb verdures i pernil salat confitat	Macarron amb el seu sofregit gratnats	Rotllets de pernil farcits de amanida ,tonyina i olives	Amanida catalana amb formatge i bull negre	Escalivada amb tonyina	Amanida russa de la casa	Empedrat de mongetes amb bacalla i olives
	220 358 26 43 9	220 371 18 32 19	220 243 14 8 9	220 110 2 7 8	220 196 7 13,3 19	220 401 16 24 25	220 820 2,5 11 3
2on Plat	Albergínia farcida de tonyina i gratinada	Rodó de vedella amb bolets	Bacalla amb xamfaina	Paella de peix	Canelons de l'avia gratinats	Pollastre al cava amb cebetes	Lluç a la marinera i cloïsses
	150 217 12 22 9	150 261 19 7,6 16	150 313 36 2 17	150 236 17 13 12	150 243 14 8 9	150 205 29 2 9	150 313 36 2 17
Postre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Poma al forn	Fruita de temporada	Fruita amb almívar	Fruita de temporada	Gelat
	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	Verdures de la hosta tres colors	Sopa de brou de la casa amb fideus	Crema de verdures amb crustons	Crema de carbassa amb crustons	Sopa de peix amb pistons i nusculs	Crema de porros amb daus de formatge fresc	Espinacs saltejats amb panses
	220 212 7 19 10	220 114 5 17 2	220 244 5 34 10	220 109 3 11 7	220 245 13 19 12	220 237 9 22 12	220 205 7 32 17
2on Plat	Croquetes de bacallà amb amanida	Truita d'espinacs amb tomàquet natural	Llom a la planxa amb carbassó	Salmó amb salsa verda i pèsols	Salsitxes amb patates fregides	Truita de tonyina amb amanida	Assortiment d'embotits i pa amb tomaquet
	150 291 23 13 6	150 291 23 13 6	150 205 30 6 6	150 278 20 18 17	150 259 21 6 16	150 260 16 10 17	150 288 18 16 16
Postre	logurt de fruites	logurt de fruites	logurt de fruites	Flam	logurt de fruites	logurt de fruites	logurt de fruites
	125 73 4 5 4	125 160 5 28 2	125 73 4 5 4	125 160 5 28 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

	Gramatge	2.085		2.085		2.085		2.085		2.085		2.090			
K Cal	Prot (g)	2.148	99	2.194	97	2.075	116	1.890	74	2.003	85	2.173	101	2.823	97
HCar(g)	Lip (g)	259	76	255	83	212	84	234	84	210	90	220	105	234	95

■ 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
--	---	--	--	--	---------------------------------