

MENÚ HIVERN		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge							
Basal. Setmana 2	Esmorzar	Mitja de: Llet, llet soja, café, café amb llet, infusions, cacau / Entrepans d'embotits baixos en sal / Pa de barra, pa de payès torrat, torrades (normals i integral) Mantega, melmelades normal i diet, mel, codonyat / Galetes, galetes diet / Sucs de fruita, aigua. Els diumenges i els festius chocolata, croissants.													
	Hidratació	Mitja de: Sucs, gelatines, infusions i aigua.													
	Menjar: 1er Plat	Arròs cremós de verdures	Cigrons estofats amb verdures	Coliflor gratinada	Amanida de cabdells amb alcarreres i panses	Sopa d'escudella amb galets	Fabada asturiana	Escalivada amb tonyina i tomàquet natural							
	2on Plat	Salmó amb cebetes i pernil	Pollastre a l'allet amb pebrot verd	Estofat de vedella amb cebetes i pastanaga	Fideuà amb gambetes, sípia i musclos	Carn d'olla, patata, pilota, pollastre, butifarra	Rap amb salsa verda carxofes	Canelons de l'àvia de carn de pollastre i vedella							
	Postre	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Pastís							
	Brenar	Mitja de: Llet, llet vegetal, café amb llet, sucs, infusions, galetes, iogurt													
	Sopar: 1er Plat	Sopa de brou amb fideus	Minestra saltejada amb all i julivert	Crema de carbassa	Sopa de pa i ceba amb crostó de formatge	Crema de verdures	Espinacs i patates saltejats amb panses	Crema de pastanaga							
	2on Plat	Croquetes de pernil amb amanida	Truita d'espinacs i patates amb tomàquet amanit	Lluç a la marimera amb amanida de pastanaga	Truita de tonyina i pa amb tomàquet	Pinxo de gall d'indi amb tomàquet amanit	Truita francesa amb amanida	Corball a la biscaïna							
	Postre	iogurt	iogurt	iogurt	Flam sense sucre	iogurt	iogurt	Macedònia del temps							
	Resopó	Mitja de: Llet, llet vegetal, infusions, sucs, iogurts i gelatines.													
Gramatje		2.085	2.085	2.085	2.085	2.115	2.085	2.110							
K Cal	Prot (g)	2.061	85	2.029	93	2.051	104	2.082	77	2.131	105	2.141	95	2.125	96
HCar(g)	Lip (g)	215	130	242	74	246	82	266	85	226	91	224	105	225	94

Programació Validada i supervisada per la consultoria nutricional Cesnut Nutrició. Firmat per Rose Montane, directora de Cesnut Nutrició. N.col: 0681
Programació de menús validada i supervisada per RHS del centre. Elka Rosario N.col:08-049999



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

Als serveis de esmorzar , menjar i sopar : sempre esta a disposició dels residents una safata de fruita de temporalada a mes a mes del postra estipulat al menú , igualment el flams i natilles que es serveixen sempre son sense sucre i els iogurts desnatats