

MENÚ HIVERN		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge						
Basal. Setmana 4	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 / Suc de fruita, aigua. Els diumenges i els festius chocolata, croissants.												
		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 i aigua.												
		250 185 0 45 3	250 185 0 45 3	250 185 0 45 3	250 185 0 45 3	250 185 0 45 3	250 185 0 45 3	250 185 0 45 3						
	Menjar: 1er Plat	Sopa d'escudella amb galets	Fesols estofats a la marinera amb cloïses	Cigrons estofats amb verdures	Amanida tèbia de pebrot escalibat, ou i bacallà	Llenties estofades	Macarrons gratinats	Escalivada amb tonyina i tomàquet natural						
		220 311 20 31 11	220 272 14 28 10	220 288 14 49 4	220 267 14 19 15	220 255 17 22 11	220 277 20 4 19	220 225 12 14 13						
	2on Plat	Carn d'olla, patata, pilota, pollastre, botifarra	Ous al plat amb pernil	Rap a la marinera	Paella mixta amb porc, gambetes i sípia	Salmó amb pernil	Rodó de gall dindi amb salsa de prunes	Braó amb salsa de verdures						
		150 297 21 0 23	150 267 9 6 23	150 371 18 32 19	150 347 14 44 12	150 284 27 12 14	150 333 21 15 21	150 310 22 11 17						
	Postre	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita temporalada	Fruita en almívar						
		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	120 219 3 18 15						
Brenar	Mitja de: Llet, llet vegetal, café amb llet, suc, infusions, galetes, iogurt													
	250 210 6,4 27 8,4	250 210 6,4 27 8,4	250 210 6,4 27 8,4	250 210 6,4 27 8,42	250 210 6,4 27 8,4	250 210 6,4 27 8,4	250 210 6,4 27 8,4							
Sopar: 1er Plat	Crema de xampinyons	Verdures saltejades amb romesco	Crema de verdures	Espinacs i patates saltejats amb panses	Sopa de peix amb pasta	Crema de pastanaga	Mongeta verda amb pernil							
	220 66 3 9 2	220 147 5 16 7	220 245 13 19 12	220 230 5 30 10	220 245 13 19 12	220 202 8 20 9	220 214 6 25 10							
2on Plat	Daus de tonyina amb picada i amanida de pastanaga	Croquetes de pernil amb amanida	Truita de patates i ceba amb amanida	Hamburguesa de gall dindi amb ceba confitada	Cuixetes de pollastre amb xampinyons i amanida	Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs	Truita francesa i pa amb tomàquet							
	150 325 25 2,9 24	150 252 13 14 16	150 273 10 15 18	150 339 18 24 12,4	150 256 22 15 13	150 320 16 15 6	150 172 7 9 12							
Postre	logurt	logurt	logurt	Flam sense sucre	logurt	logurt	Macedònia del temps							
	125 73 4 5 4	125 160 5 28 2	125 73 4 5 4	125 175 5 27 2	125 73 4 5 4	125 73 4 5 4	120 86 2 18 8							
Resopó	Mitja de: Llet, llet vegetal, infusions, suc, iogurts i 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							
Gramatje	2.085		2.085		2.085		2.085		2.080					
K Cal	2.069	101	2.095	73	2.247	86	2.354	84	2.099	109	2.202	96	2.136	77
HCar(g)	205	102	249	96	277	95	301	90	231	85	216	97	234	106

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