

MENÚ SANT ROC TARDOR-HIVERN 2023

SETMANA 1 BASAL

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	PRIMER	MACARRONS BOLONYESA	LLENTIES AMB VERDURES	ESPINACS AMB PATATES	MONGETES BLANQUES AMB XORIÇO	MENESTRE SALTEJADA	ESCUDELLA	PATATES A LA MARINERA																					
	SEGON	LLUÇ A LA BILBAÍNA	PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA	OUS AL FORN AMB TOMAQUET I PESOLS	CAÇO EN ADOVAT	ARRÓS AMB CALAMAR I GAMBES	CARN D'OLLA	MANDONGUILLES AMB SALSÀ TOMÀQUET																					
	GUARNICIÓ	AMANIDA D'ENCIAM AMB PASTANAGA I OLIVES	AMANIDA D'ENCIAM AMB TOMÀQUET I CEBÀ		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT I OLIVES																								
	POSTRES	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	POMA AL FORN	FRUITA FRESCA	PROFITEROLS AMB XOCOLATA																					
	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA																					
		Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.
		786	23,2	41,5	98,7	918	30,5	59,4	92,9	759	28	33,3	57,4	1048	48	37,8	105	700	10,6	20,1	127	850	33,8	32,9	97,2	1103	48,2	31,6	129

SOPAR	PRIMER	CREMA D'HORTALISSES	MONGETA VERDA AMB PATATES AL VAPOR	SOPA D'AU AMB PISTONS	COLIFLOR AL ALL	CREMA DE PASTANAGA	CREMA DE PASTANAGA	SOPA DE CEBÀ AM FORMATGE I CROSTONS																					
	SEGON	TRUITA FRANCESA	BONYOLS DE BACALLÀ	CARBATXO AL FORN	FILET DE POLLASTRE A LA PLANTXA	TRUITA DE PATATA I CEBÀ	SARDINES A LA ROMANA	PA AMB TOMÀQUET I EMBOTIT																					
	GUARNICIÓ	ALBERGÍNIA ROSTIDA	TOMAQUET AL FORN	CARBASSÓ SALTEJAT AMB CEBÀ	PATATES RISOLADES	CHAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL	AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES																						
	POSTRES	IOGURT DE FRUITA	IOGURT NATURAL	IOGURT DE FRUITA	IOGURT DE NATURAL	FRUITA FRESCA	IOGURT DE FRUITA	FRUITA FRESCA																					
	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA																						
		Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.
		765	32,1	34	80,8	812	32,8	21,5	102	724	15,3	34,5	84,9	719	30,1	47,2	60,8	749	27,6	20,4	95,2	733	33,7	38,1	66	893	27,1	34,8	124

VALORACIÓ TOTAL DEL DIA (DINAR-SOPAR)

Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.	Kcal	Lip.	Prot.	HC.
2090	68,9	93,8	263,6	2272	76,2	97,9	281,9	2039	57,6	88,1	227,5	2176	89,2	103,7	221,2	2079	55,8	58,7	320,4	2185	86,5	93,2	247,4	2711	102,3	86,1	349,1

VALORACIÓ SETMANAL

ENERGIA	2193,08	LIPIDOS	76,6	31,45%	
PROTEINES	88,78	16%	HC	273	49,80%

RECOMANACIONS DE MILLORA

Fomentar el consum de verdures o amanides com a guarnicions. Redui les cremes i sopas. S'acosella reduir l'oferta d'aliments processats.

RESPONSABLE HIGIENICO SANITARI	RESPONSABLE SERUNION