

# MENÚ SANT ROC TARDOR-HIVERN 2023

## SETMANA 2 BASAL

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
<b>DINAR</b>	<b>PRIMER</b>	CIGRONS AMB ESPINACS	ESPIRALS SALTEJATS AMB VERDURES	MENESTRA DE VERDURES SALTEJADES	PAELLA DE VERDURES	AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE FRESC	CREMA DE PORRO I CARBASSÓ	PARRILLADA DE VERDURES																					
	<b>SEGON</b>	ESTOFAT DE PORC AL OPORTO	RAP AMB SALSÀ	HAMBURGUESA DE VEDEDLLA	ESTOFAT DE GALL D'INDI	LLENTIES AMB VERDURES	POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBÀ	FIDEUA DE MARISC																					
	<b>GUARNICIÓ</b>	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES		PATATAS FRITAS				ALL I OLI																					
	<b>POSTRES</b>	IOGURT NATURAL	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	PASTÍS DE LLIMONA																					
	<b>PA</b>	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA																					
		<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>
		923	35,2	53,8	84,6	651	11,3	31,3	100,3	671	26,8	31,5	73,4	869	25,1	44,9	110,2	631	14,8	28,9	88,6	789	29,6	51	72,1	965	41	22,6	121,1

<b>SOPAR</b>	<b>PRIMER</b>	CREMA DE CARBASSÓ	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS	CREMA DE PASTANAGA	SOPA AMB PASTA MARAVILLA	CREMA DE CARBASSA	SOPA DE FIDEUS	CREMA DE VERDURES																					
	<b>SEGON</b>	TRUITA FRANCESA	CROQUETES DE POLLASTRE	LLUÇ ARREBOSSAT	HAMBURGUESA VEGETAL	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ	HAMBURGUESA DE SALMÓ	MILFULLS VARIATS																					
	<b>GUARNICIÓ</b>	TOMÀQUETS ROSTIS	SAMFAINA	AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	PURE DE PATATES GRATINAT	XAMPINYONS SALTEJATS AMB CEBÀ	ENCIAM AMB COGOMBRE																						
	<b>POSTRES</b>	FRUITA FRESCA	IOGURT NATURAL	IOGURT DE FURITAS	IOGURT DE FURITAS	IOGURT DE FURITAS	IOGURT NATURAL	FRUITA FRESCA																					
	<b>PA</b>	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA																					
		<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>	<b>Kcal</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC.</b>
		543	19,7	22	70,5	760	27,5	27,9	97	1121	48,3	56,9	105,1	903	32,6	27,5	118,2	757	28,1	25,6	90,8	765	30,9	36,2	79,2	636	22,6	14,3	89,2

### 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.
2005	68,4	94	239,1	29,53	51,8	76,2	284,4	2348	89,4	108,8	263,7	2180	68,7	91,1	283,7	2019	60,6	72,8	277,4	2157	79,4	109,3	235,5	2316	90,6	56,6	306,9

VALORACIÓ SETMANAL					
<b>ENERGIA</b>	2139,75		<b>LIPIDOS</b>	72,7	30,58%
<b>PROTEINES</b>	89,95	16%	<b>HC</b>	270,1	50,49%

RECOMANACIONS DE MILLORA
Fomentar el consum de verdures o amanides com a guarnicions. Redui les cremes i sopes. S'acostella reduir l'oferta d'aliments processats.

RESPONSABLE HIGIENICO SANITARI	RESPONSABLE SERUNION

