

MENÚ SANT ROC TARDOR-HIVERN 2023

SETMANA 3 BASAL

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	PRIMER	LLENTIES AMB ARRÓS	SALTEJAT DE COL,PATATA I PERNIL	ESCUDELLA	MACARRONS NAPILITANA	ARRÓS AMB VERDURES	MONGETES AMB VERDURES	ESPINACS A LA CATALANA																					
	SEGON	SEITONS ARREBOSSATS	XULETA AL FORN	CARN D'OLLA	POLLASTRE AL FORN	FOGONER AMB CEBA	ESCALOPA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS	CANELONS DE CARN																					
	GUARNICIÓ	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I CEBA	AMANIDA TOMÁQUET I OLIVES		AMANIDA D'ENCIAM, TOMÁQUET I BLAT																								
	POSTRES	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FLAM AMB NATA																					
	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.				
		897	33,9	37,5	105,1	807	31,2	26,4	95,7	850	33,8	32,9	97,2	882	33,2	53,1	89,9	670	11,3	30,9	108	808	18,5	52,4	95,4	876	39,7	29	89

SOPAR	PRIMER	SOPA DE FIDEUS	CREMA DE CARBASSÓ	CREMA DE VERDURES	SOPA DE CEBA	BRÓCOLI AMB PATATES	SOPA DE PISTONS	CREMA DE CARBASSA																					
	SEGON	FILET DE POLLASTRE A LA PLANTXA	TRUITA DE PATATAS I CEBA	LLUÇ AMB ALL I JULIVERT	EMPANADILLES DE TOÑINA	TRUITA FRANCESA	CARBATXO AL FORN	PA AMB TOMÁQUET I PERNIL																					
	GUARNICIÓ	ALBERGINIA ROSTIDA	TOMAQUET AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA I OLIVES	SALTEJAT CAMPESTRE	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	PISTO DE VERDURES																						
	POSTRES	IOGURT DE FRUITA	IOGURT NATURAL	IOGURT DE FRUITA	FRUITA FRESCA	IOGURT DE FRUITA	IOGURT NATURAL	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.				
		869	35,5	48,4	86,4	638	27,8	36,8	58	638	20,7	42,5	69,2	835	36	22,7	100,2	883	45,4	41,4	72,4	622	20,5	35,5	67,9	862	18,2	39,5	127,5

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.
2304	82,9	104,2	275,5	1986	71,9	80,2	240,8	2044	68,8	95,8	251,7	2125	80,3	94,5	245,4	2183	74,4	90,5	278,3	2033	57,9	110,1	247,5	2454	84,8	88,1	313,1

VALORACIÓ SETMANAL					
ENERGIA	2161,37		LIPIDOS	74,4	31,00%
PROTEINES	94,78	18%	HC	264,6	48,97%

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

RESPONSABLE HIGIENICO SANITARI	RESPONSABLE SERUNION

