

MENÚ SANT ROC TARDOR-HIVERN 2023

SETMANA 4 BASAL

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	PRIMER	CIGRONS AMB BLEDES I CARBASSA	MONGETA VERDA AMB PATATA	COLIFLOR AL AJORRIERO	CARBASSÓ AMB TOMÀQUET GRATINAT	ARRÓS AMB VERDURES	LLENTIES AMB XORIÇO	TRINXAT DE LA CERANYA																					
	SEGON	FILET DE LLUÇ AL FORN	BOTIFARRA AL FORN	ALUBIES A LA MARINERA AMB MUSCLONS I GAMBES	PERNILETS DE POLLSTRE AL FORN	OU DUR AMB BEIXAMEL	GALL D'INDI A LA JARDINERA	BACALLA EN SALSA TOMÀQUET																					
	GUARNICIÓ	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT	AMANIDA DE TOMAQUET I FORMTGE		AMANIDA D'ENCIAM, BLAY I OLIVES																								
	POSTRES	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	PRESSÈC AMB EL SEU SUC																					
	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.
		726	17,5	42,5	90,4	951	38,9	34,7	111,3	609	10,9	25,7	90,2	832	35,2	45,8	55,9	776	23,3	28,9	108,3	1043	46,1	58,6	91,1	645	21,2	33,7	74,1

SOPAR	PRIMER	CREMA DE PASTANGA	SOPA DE PASTA	CREMA D'HORTALISSES	SOPA DE PEIX AMB PASTA	BROCOLI AMB PATATES	CREMA DE CARBASSA	SOPA JULIANA																					
	SEGON	TRUITA DE PATATA I CEBA	HAMBURGUESA DE SALMÓ	LACÓN A LA GALLEGA	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PALNTXA	CARBATXO AMB SALTEJAT DE PORROS I BOLETS	CROQUETES D'ESPINACS	PA TOMAQUET I EMBOTIT																					
	GUARNICIÓ	PEBROT VERDS ROSTITS	PISTO DE VERDURES		PISTO DE VERDURES		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA																						
	POSTRES	IOGURT DE FRUITES	IOGURT NATURAL	IOGURT DE FRUITA	IOGURT DE FRUITA	IOGURT NATURAL	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.
		814	31,5	24,8	100,1	716	28,3	40	69,1	877	33,7	49,3	90,4	736	24,2	25,2	97,2	535	14	33,9	63,7	684	30,3	24,8	75,6	639	21	20,9	88,2

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.
2077	62,5	85,6	274,5	2208	80,1	91,6	267,5	2041	58,9	95,4	265,9	1977	70,5	89,7	208,4	1941	54,9	81,1	270	2331	95,3	105,5	250,9	1999	69,1	74,3	258,9

VALORACIÓ SETMANAL					
ENERGIA	2082,07		LIPIDOS	70,2	30,35%
PROTEINES	89,04	17%	HC	256,6	49,30%

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

