

MENÚ SANT ROC TARDOR-HIVERN 2023

SETMANA 5 BASAL

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	PRIMER	MONGETES AMB BERÇA	ARRÓS TRES DELICIES	LLENTIES AMB PEBROTS	PÈSOLS, PATATES SANTEJATS AMB BACÓ	PEBROTS DEL PIQUILLO GRATINATS AMB BEIXAMEL	CREMA DE XAMPINYONS	ESCUDELLA																					
	SEGON	ROTI DE GALL D'INDI AMB VERDURES	LLUÇ AMB SALSAS	SALSITXES AMB CEBA	POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA	CASSOLA DE FIDEUS AMB CARN	GALTES DDE PRC EN SALSAS	CARN D'OLLA																					
	GUARNICIÓ	AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT	TOMÀQUET AMANIT			PATATES FREGIDES																						
	POSTRES	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	IOGURT NATURAL	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA	PASTÍ DE MADUIXA																					
	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.				
		906	30,8	37,9	102,7	749	17,7	36,3	102,7	807	30,9	42,3	83,7	872	33	55,8	76,7	720	21	26,7	102,4	785	35,9	34,5	73,8	986	43,8	34,7	108,1

SOPAR	PRIMER	CREMA CARBASSÓ	SOPA DE CEBA	CREMA DE VERDURES	SOPA D'AU AMB PISTONS	CREMA D'ESPARRECS	BRÒCOLI AL ALLET	BLEDES A LA MANXEGA																					
	SEGON	TRUITA FRANCESA	SANJACOBOS	CAELLA AL FORN	HAMBURGUEASA VEGETAL	SEITONS ARREBOSSATS	RUITA DE PATATES I CARBASSÓ	ROLLETS DE PERNIL YORK I FORMATGE																					
	GUARNICIÓ	PASTANAGA SALTEJADA AMB JUIVERT	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB TOMÀQUET DAU	ALBERGÍNIA ROSTIDA	AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	TOMÀQUET PROVENÇAL	CARBASSÓ ROSTIT																					
	POSTRES	IOGURT NATURAL	IOGURT DE FRUITA	FRUITA FRESCA	IOGURT DE FRUITA	IOGURT NATURAL	IOGURT DE FRUITA	FRUITA FRESCA																					
	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.				
		543	21,9	25,1	63,1	785	37,1	19,5	88,2	564	16,3	30,7	70,5	715	21,2	23	101,8	813	38,7	33,2	80	768	31,3	33,2	80,4	871	40,5	41,1	80,1

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.
1987	66,2	81,2	249,9	20,76	67,8	72,8	278	1927	61,5	93,3	239,5	1996	65,3	97,4	233,8	2164	77,3	78,2	280,4	2156	86,1	89,8	238,4	2572	111,2	95,5	284,8

VALORACIÓ SETMANAL					
ENERGIA	2125,26		LIPIDOS	76,5	32,39%
PROTEINES	86,89	16%	HC	257,8	48,52%

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

