

PROGRAMACIÓ BASAL PRIMAVERA-ESTIU 2022 SANT ROC

SETMANA 1														
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE		
ESMORZAR	LLET (250ml) / LLET (250ml) AMB EKO / CAFÈ AMB LLET (250ml) I SUCRE O SACARINA / SUC DE FRUITA DE TEMPORADA (200ml)													
	GALETES(20g) O MAGDALENES (30g) / ENTREPÀ VARIAT (50g) / TORRADES (50g) AMB MELMELADA (25g) +FRUITA DE TEMPORADA (200g)											BRIOIXERIA (30g) / ENTREPÀ VARIAT (50g) / TORRADES (50g) AMB MELMELADA (25g) +FRUITA DE		
	422,70	14,70	422,70	14,70	422,70	14,70	422,70	14,70	422,70	14,70	422,70	14,70	422,70	14,70
12,80	45,85	12,80	45,85	12,80	45,85	12,80	45,85	12,80	45,85	12,80	45,85	12,80	45,85	
DINAR	EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (120g)	AMANIDA PIPIRRANA (250g)		LLENTIES (60g) ESTODADES AMB VERDURES		AMANIDA TROPICAL (255g)		GASPATXO (250g)		AMANIDA RUSSA (250g)		CANELONS D'ESPINACS (227g)		
	LLUÇ (150g) AMB SALSÀ VERDA	MANDONGUILLES (125g) A LA JARDINERA AMB DAUS DE PATATES (30G)		GALL D'INDI (125g) AMB SALSÀ DE XAMPINYONS (50G)		ARRÒS (60g) A LA CASSOLA AMB POLLASTRE		POLLASTRE AL CURRI (125g) AMB PATATES ROSTIDES (50g)		MAGRA DE PORC A LA PEBRE (125g) AMB XAMPINYONS (50g)		RAP (150g) A LA MARINERA		
	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)		PERA AL VI (200g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		FLAM AMB NATA (125g)		
	966,81	36,93	902,71	48,37	925,15	30,29	865,30	27,46	979,13	46,55	1155,16	69,56	880,03	39,76
52,88	105,75	40,64	76,19	50,18	112,96	27,60	126,97	40,50	99,57	46,25	86,04	47,02	83,55	
BERENAR	SUC (250ml) / LLET (250ml) / IOGURT (125g) / GELATINA (125ml)													
	GALETAS (20g) / MAGDALENAS (30g) / PA (40g)													
	249,21	6,13	249,21	6,13	249,21	6,13	249,21	6,13	249,21	6,13	249,21	6,13	249,21	6,13
6,01	42,50	6,01	42,50	6,01	42,50	6,01	42,50	6,01	42,50	6,01	42,50	6,01	42,50	
SOPAR	MENESTRE DE VERDURES (165g)	MONGETA VERDA AMB PATATES (265g)		SOPA D'AU AMB ESTRELLETES (30g de pasta)		PÉSOLS AMB PATATES		TIMBAL DE VERDURES GRATINAT (255g)		CREMA DE PORROS AMB CROSTONS (265g)		CREMA DE VERDURES (266g)		
	OUS GRATINATS (120g) AMB PERNIL DOLÇ I AMANIDA (75g)	CAÇÒ (150g) EN ADOB I AMANIDA DE TOMÀQUET AMB ORENGA (66g)		TRUITA (12g ou) DE CARBASSÓ AMB AMANIDA (75g)		LENGUADINA (150g) A LA ROMANA AMB ALBERGÍNIA AL FORN		CROQUETES DE POLLASTRE (125g) AMB TOMÀQUET AMANIT (60g)		TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I CEBÀ (65g)		PA AMB TOMÀQUET I EMBOTIT (150g) AMB AMANIDA (75g)		
	IOGURT	IOGURT		IOGURT		IOGURT		IOGURT		IOGURT		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		
	915,99	46,94	842,51	45,70	785,07	41,82	889,49	38,89	800,08	46,61	1029,25	64,83	1044,62	54,82
36,76	86,62	41,33	66,27	35,63	66,54	49,00	85,80	22,20	72,74	33,44	77,97	25,42	112,86	
TOTAL	2577	108	2440	118	2440	96	2449	90	2474	117	2879	158	2542	115
	113	296	105	247	109	284	100	317	86	276	103	268	84	293

En cada dina es serveix una ració de pa de 50g

Per assegurar una dieta de fàcil masticació, es potenciaran les verdures guarnició, i els residents que vulguin podran menjar les amanides també oferides.

Els gramatges (en cru) son: 60g de pasta i arros, 60g llegums i 150-200g patata. als segons, serà entre 100-150g de proteïna.

Els gramatges al menú i a les fitxes tècnics son en cru i dels ingredients principals de l'elaboració. Per veure totes les quantitats dels altres ingredients, mirar les fitxes Tècnics corresponents.

Es servirà als primers plats un total d'aproximadament 250g cuit i en els segons plats uns 200-250g cuit.

Es cuinarà i es amanirà els plats amb oli d'oliva.

Es servirà com mínim 8 gots d'aigua (200ml) al llarg del dia.

valor nutricional total diari

Kcal	Lípids (g)
Proteïnes (g)	Hcarbono (g)

Responsable	Programació dietètica supervisada	Responsable higiènic-sanitari
 <p>CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional</p>		
<p>Roser Montané - Directora de Cesnut</p> 		

