

PROGRAMACIÓ BASAL PRIMAVERA-ESTIU 2022 SANT ROC

SETMANA 2														
	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 TEMPORADA (200g)		
	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	GRAELLA DE VERDURES (265g)	AMANIDA GRIEGA (256g)	CIGRONS ESTOFATS (120g)	ESPAGUETIS (60g) A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RALLAT	AMANIDA DE LLENTIES (120g)	GAZPATXO (250g)	MELÓ AMB PERNIL (250g)							
	BOTIFARRA AMB SECAS (50g) CUITAS)	PORRUSALADA AMB BACALLÀ (150g)	CUIXA DE POLLASTRE A L'ALLET AMB (125g) AMB ALBERGÍNIA AL FORN (56g)	CALAMARS A LA ROMANA (120g) AMB AMANIDA (75g)	PERNILETS DE POLLSTRE (125g) AL FORN AMB PEBROTS (50g)	PAELLA MIXTA (60g)	ESTOFAT DE VEDELLA (125g) AL VI NEGRE AMB PATATES (50g)							
	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	GELAT (100g)							
	1126,71	69,76	787,88	35,84	1187,52	57,97	1178,90	53,91	1007,78	51,23	962,72	33,78	801,32	29,97
	4,80	30,78	4,80	30,78	4,80	30,78	4,80	30,78	4,80	30,78	4,80	30,78	4,80	30,78
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	BLEDES AMB PATATES (265g)	SOPA D'AU AMB MARAVILLA (30g)	CREMA DE CARBASSÒ (265g)	BROQUIL AMN PASTANAGA (265g)	MONGETA VERDA OFEGADES (265g)	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (265g)	SOPA MINESTRONE (20g)							
	TACS DE CAÇÓ (150g) MARINAT AL FORN AMB TÒAQUET AMANIT (61g)	TRUITA FRANCESA (120g) AMB AMANIDA, BLAT I OLIVES (65g)	LLUÇ A LA PLANXA (150g) AMB AMANIDA, SOJA I REMOLATXA	OUS (120g) GRATINATS AMB TONYINA AMB ENCIAM JULIANA	SARDINES AL FORN (150g) AMB AMANIDA (75g)	TRUITA DE PATATA (120g) AMB AMANIDA (75g)	PIZZA MARGARITA AMB TIRAS DE PEBROT VERMELL I OLIVES NEGRES (160g) AMB AMANIDA							
	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)							
	768,82	40,45	786,79	41,82	843,82	49,45	921,12	50,53	855,51	47,26	964,74	59,77	812,38	39,09
	40,78	60,22	35,43	67,16	38,80	60,89	36,01	80,57	44,51	63,03	29,60	77,09	21,18	93,96
TOTAL	2590	134	2269	101	2726	131	2794	128	2558	122	2622	117	2231	90
	93	260	99	247	111	283	89	328	119	253	81	318	74	282

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

Per assegurar una dieta de fàcil mastiació, es potenciaran les verdures com 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 tècniques son en cru i dels ingredients principals de l'elaboració. Per veure totes les quantitats dels altres ingredients, mirar les fitxes Tècniques correspondents.

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

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional

Roser Montané - Directora de Cesnut

