

SETMANA 3

	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	ESPINACS AMB PATATA SALTADES AMB PANSE (265g)		FIDEUS (60g) A LA MARINERA		MONGETES BLANQUES (120g cuïta) ESTOFADES		AMANIDA CATALANA (260g)		AMANIDA DE PASTA (60g) I CRANC		AMANIDA DE LLENTIES (120g)		GASPATXO (250g)	
	SALMÓ (150g) AMB SALSÀ DE CEBA I PASTANAGA I DAUS DE PATATA (50g)		PERNILET DE POLLASTRE (125g) AL FORN AMB VERDURES (66g)		BACALLÀ (150g) AL FORN AMB SAMFAINA		ARRÒS (60g) DE MONTANYA AMB BOLETS		ROSTIT DE PORC (125g) EN SALSÀ		OUS DURS (120g) AL FORN A LA MANXEGA		POLLASTRE AL FORN (125g) AMB PATATES AL CALIU (50g)	
	FRUITA DE TEMPORADA (200g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		POMA ROSTIDA AMB CANYELLA (200g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)		PROFITEROLS (100g)	
	806,18	33,18	1025,69	44,39	1195,54	55,19	968,89	42,93	1205,16	63,52	990,75	53,31	1010,16	50,73
38,78	88,12	47,51	109,05	58,66	116,05	31,06	114,88	40,10	118,28	40,84	89,19	42,39	96,04	
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	CREMA DE VERDURES (260g)		SOPA DE PEIX AMB CROSTONS (30g crostons)		CREMA D'ESPÀRRECS (265g)		PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA (250g)		VICHYSOISE (260g)		SOPA D'AU AMB ESTRELLETES (30g pasta)		CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS (265g)	
	TRUITA DE CARBASSÓ (120g ou) AMB AMANIDA CAPRESE (66g)		CRESTES DE TONYINA AL FORN (120g) AMB AMANIDA (75g)		TRUITA (120g) DE PERNIL DOLÇ AMB TOMÀQUET AMANIT (61g)		LIMANDA (150g) AL FORN AMB VERDURETES WOK (66g)		LLUÇ AL FORN (150g) I AMANIDA AMB SOIA I PASTANAGA (65g)		CROQUETES DE BACALLÀ (120g) AMB AMANIDA (75g)		PA AMB FORMATGE SEMI (130g) I ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (65g)	
	IOGURT (125g)		IOGURT (125g)		IOGURT (125g)		IOGURT (125g)		IOGURT (125g)		IOGURT (125g)		FRUITA DE TEMPORADA (200g)	
	902,52	60,47	864,05	52,73	918,66	58,70	820,22	40,89	891,15	50,57	817,40	38,21	1026,31	55,55
29,37	60,24	24,31	73,28	34,42	65,97	45,47	67,61	43,30	67,74	26,77	91,59	18,52	113,05	
TOTAL	2403	117	2584	121	2809	138	2483	108	2791	138	2502	114	2654	127
	91	252	95	286	113	286	100	287	105	290	91	285	72	305

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

Per assegurar una dieta de fàcil masticació, 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 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 Roser Montané - Directora de Cesnut</p>		
		

