

PROGRAMACIÓ BASAL PRIMAVERA-ESTIU 2022 SANT ROC

SETMANA 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE							
ESMORZAR	LLET (250ml) / LLET (250ml) AMB EKO / CAFÉ 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)												BRIOXIERIA (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	VERDURES AL FORN AMB SALSÀ ROMESCO (265g)	EMPEDRAT DE MONGETES BLANQUES (120 cuites)	AMANIDA D'ARROS (60g)	GASPATXO (250g)	CIGRONS (120g) SALTEJATS AMB ESPINACS	AMANIDA CAMPERA DE PATATA (250g) (100g patata)	AMANIDA COMPLETA (275g)							
	MAGRA DE PORC (125g) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PÈSOLS	GALL D'INDI A LA LLIMONA (125g) AMB PATATES FREGIDES (50g)	CUETES DE RAP (150g) A LA VISCAINA	FIDEUÀ (60g) AMB ALL I OLI	POLLASTRE (125g) EN SALSÀ DE PRUNES	GALTES AL FORN (125g) AMB SALSÀ DE VERDURES	LASANYA DE CARN (231g)							
	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA EN ALMÍBAR (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)	GELAT (100g)							
	792,50	35,85	1105,46	47,31	978,08	38,49	995,56	40,78	961,65	31,82	1124,00	69,10	801,44	37,05
	33,32	84,45	53,97	115,95	38,02	119,90	22,66	134,49	49,66	119,18	37,17	88,36	28,10	87,84
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	SOPA DE PEIX AMB ARRÓS (30g)	BRÒQUIL AMB ALLADA (265g)	CREMA DE XAMPINYONS (265g)	MONGETES TENDRE AMB PATATES (250g)	SOPA D'AU AMB PASTA (30g)	CREMA DE PASTANAGA I PÈSOLS (265g)	SOPA DE JULIANA (20g)							
	PERCA (150g) AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA (65g)	TRUITA FRANCESA (120g ou) AMB AMANIDA CAPRESE (66g)	BISTEC DE POLLASTRE (125g) AL FORN AMB AMANIDA AMB OLIVES (65g)	OU DUR (120g) FARCIT DE SAMFAINA AMB AMANIDA (75g)	LLUC A LA ROMANA (150g) AMB AMANIDA, BLAT I REMOLATXA (65g)	TRUITA AMB FORMATGE (120g) AMB AMANIDA (75g)	PA AMB TOMÀQUET I EMBOTIT (150g) AMB ENCIAM JULIANA (65g)							
	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	IOGURT (125g)	FRUITA DE TEMPORADA (200g)							
	761,73	41,03	774,10	49,04	895,03	54,12	874,48	53,54	820,84	32,77	968,08	64,35	970,65	447,17
	41,54	56,58	32,63	50,56	44,12	57,86	29,16	69,00	52,83	78,64	34,95	62,26	25,52	111,03
TOTAL	2249	101	2574	120	2567	116	2564	118	2477	88	2786	157	2390	505
	98	245	110	271	105	282	75	308	126	302	95	255	65	295

En cada ingesta es servirà una ració de pa de 50g

Per assegurar una dieta de fàcil mastiació, es potenciarà a les verdures com guarnició, i els residents que vulguin podran menjar les amanides també oferides.

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

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

Es cuinarà i s'amaneixen 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

