

Setmana 1

Menú Pere Relats  
Tardor - Hivern 2024/2025

Basal

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	Primer	Macarrons a la carbonara	Llenties amb verdures	Sopa d'estofat amb fideus	Espinacs a la catalana	Coliflor gratinada	Amanida variada	Samfaina de verdures																					
	Segon	Lluç a la bilbaïna	Pernilets de pollastre a la llimona	Carn d'olla	Mandonguilles amb salsa de tomàquet	Bacallà al forn	Gall dindi estofat a la jardineria	Arròs amb calamar i gambes																					
	Guarnició	Albergínia rostida	Xampinyons saltats amb all	-	Patates palla	Saltat camperol	-	-																					
	Postres	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Poma rostida	Fruita fresca	Profiterols de nata																					
	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	Kcal	Lip.	Prot.	HC
		775	22	35	105	944	33	61	93	912	39	42	92	1069	48	38	110	927	41	31	101	968	35	39	96	1109	38	28	161

SOPAR	Primer	Sopa de peix amb pasta	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema Saint Germain	Crema d'hortalisses	Crema de pastanaga	Trinxat de carabassó, pastanaga i carabassa	Sopa de ceba amb formatge i crostons																					
	Segon	Croquetes de pollastre	Remenat de gambes i allets	Tilàpia al Forn	Contraçuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata i ceba	Filet de verat al horno	Empanada de tonyina																					
	Guarnició	Amanida d'enciam, pastanaga i olives	Tomàquet rostit	Carbassó rostit	Arròs pilaf	Amanida d'enciam, tomàquet i ceba	Amanida de tomàquet i olives	Amanida verda																					
	Postres	logurt de gustos	Crema	logurt de gustos	logurt de gustos	Fruita fresca	logurt de gustos	Fruita fresca																					
	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	Kcal	Lip.	Prot.	HC
		840	35	24	104	784	28	28	95	586	22	34	59	902	34	49	97	536	17	25	72	647	29	31	64	648	34	25	59

Valoració total del dia (Esmorzar - dinar - berenar - 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
2266	75,4	78,3	309,9	2273	72,1	108,4	278,3	2076	76,5	98,2	239,9	2487	87,6	100,0	308,2	2070	74,8	82,2	260,2	2214	77,6	83,5	263,7	2442	97,2	74,4	311,3

Pere Verdique

Valoració setmanal				
ENERGIA	2261,08	LÍPIDOS	80,2	31,91%
PROTEÍNAS	89,30	16%	HC	281,6
				49,82%

Recomanacions de millora

Es recomana fomentar les guarnicions a base d'amanides i la presència de verdures en totes els menjars/sopars. Augmentar la presència de llegums i reduir les cremes.