

Setmana 2

Menú Pere Relats
Tardor - Hivern 2024/2025

Basal

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	Primer	Pèsols saltats amb pernil dolç	Sopa d'estofat amb fideus	Patates estofades amb xoriço	Paella de verdures	Bledes saltades amb pinyons	Panaché de verdures	Remenat de xampinyons																					
	Segon	Rap en salsa verd amb pastanaga	Carn d'olla	Estofat de porc amb verduretes	Estofat de gall dindi amb xampinyons	Bacallà amb samfaina	Pollastre al forn amb tomàquet i ceba	Fideuà de marisc																					
	Guarnició	-	-	-	-	-	Patates rostides	Salsa allioli																					
	Postres	Fruita fresca	Fruita fresca	Peres al vi	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Pastís de llimona																					
	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
		879	28	45	98	803	31	36	87	1165	59	43	103	895	27	41	115	725	12	44	102	896	31	51	95	1089	54	36	111

SOPAR	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema d'espàrrecs	Minestra de verdures al vapor	Sopa de meravella	Crema de carabassa	Sopa d'au amb pistons	Crema de pastanaga																					
	Segon	Truita francesa	Croquetes de pollastre	Lluç arrebossat	Hamburguesa a la planxa	Truita de patata i ceba	Hamburguesa de salmó a la planxa	Milfulls de pernil dolç i formatge																					
	Guarnició	Formatge fresc	Tomàquet amanit	Amanida enciam i pastanaga	Purè de patata gratinat	Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	Carabassó arrebossat	Tomàquet rostit																					
	Postres	logurt de gustos	Fruita fresca	logurt de gustos	logurt de gustos	logurt de gustos	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
		691	25	38	80	832	35	23	101	845	35	40	92	898	32	27	102	763	30	24	93	968	47	49	84	567	18	25	74

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
2222	70,4	102,5	279,4	2180	77,5	78,4	277,7	2588	108,4	104,1	284,0	2309	65,3	81,7	317,9	2095	58,8	93,8	282,5	2462	92,0	113,1	283,3	2341	97,6	82,4	276,6

Pere Relats

Valoració setmanal				
ENERGIA	2313,93	LÍPIDOS	81,4	31,66%
PROTEÍNAS	93,71	HC	285,9	49,42%

Recomanacions de millora

Es recomana reduir l'oferta de sopes com a primer plat i l'oferta de carns vermelles i picades. S'aconsella augmentar l'oferta de llegums i verdures crues.