

Setmana 3

Menú Pere Relats
Tardor - Hivern 2024/2025

Basal

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	Primer	Llenties amb arròs	Trinxat de la Cerdanya	Sopa d'estofat amb fideus	Macarrons napolitana	Crema de carbassó	Espinacs a la catalana	Paella de verdures																					
	Segon	Seitons arrebossats	Estofat de porc	Carn d'olla	Pollastre al forn	Botifarra al forn	Canelons de carn gratinats	Estofat de vedella amb xampinyons																					
	Guarnició	Amanida d'enciam, pastanaga i olives	Poma rostida	-	Pebrots verds rostits	Mongetes amb allada	-	-																					
	Postres	Fruita fresca	Macedònia de fruites natural	Fruita fresca	Poma rostida	Fruita fresca	Fruita fresca	Flam amb 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
		812	29	30	103	761	33	36	76	912	39	42	92	1009	34	52	117	869	43	31	85	795	32	27	88	880	24	43	119

SOPAR	Primer	Sopa de fideus	Crema de verdures i hortalisses	Minestra de verdures saltada	Sopa de ceba	Bròquil amb patates	Sopa d'au amb pistons	Mongetes tendres amb allada																					
	Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata i ceba	Filet de lluç amb all i julivert	Croquetes d'espínacs	Remenat de xampinyons i gambes	Tilàpia al Forn	Quiche de pernil i formatge																					
	Guarnició	Albergínia rostida	Espàrrecs amb maionesa	Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	Saltat camperol	Tomàquet a la provençal	Samfaina de verdures	Carbassó rostit																					
	Postres	logurt de gustos	logurt de gustos	logurt de gustos	Fruita fresca	logurt de gustos	logurt de gustos	Fruita fresca																					
	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
		769	30	48	75	776	31	24	95	581	18	35	69	692	32	27	70	950	35	36	117	641	21	34	78	879	35	19	113

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
2231	76,7	98,0	278,7	2082	75,0	78,6	260,6	2072	72,2	99,1	249,9	2218	72,2	92,3	287,8	2425	94,4	93,4	289,2	2035	66,3	74,4	269,1	2443	84,3	82,9	323,9

Valoració setmanal

ENERGIA	2215,33	LÍPIDOS	77,3	31,41%
PROTEÍNAS	88,39	HC	279,9	50,54%

Recomanacions de millora

Es recomana reduir l'oferta de carns vermelles, processades, carns picades i aliments precuinats o fregits. S'aconsella augmentar l'oferta de verdures crues com a guarnició.