

Setmana 4

Menú Pere Relats
Tardor - Hivern 2024/2025

Basal

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	Primer	Sopa de peix amb pasta	Macarrons amb pesto	Mongetes tendres saltades amb ceba	Sopa minestrone	Amanida variada	Sopa d'estofat amb fideus	Trinxat de la Cerdanya																					
	Segon	Pollastre al forn	Lluç a la biscaïna	Mussaca	Hamburguesa de salmó i carabassa al forn o a la planxa	Codillo amb patata i pebre roig	Carn d'olla	Bacallà en salsa de tomàquet																					
	Guarnició	Amanida de tomàquet i olives	Puré de patates	-	Samfaina de verdures	Patata cuita	-	Patates palla																					
	Postres	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Compota de sabor	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita en almívar																					
	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
		703	14	36	97	1005	39	57	103	802	23	22	117	754	26	42	84	1018	41	46	108	862	23	41	117	671	22	39	74

SOPAR	Primer	Crema de carabassa	Coliflor a l'ajoarriero	Bledes amb pebrots vermells	Sopa d'au amb fideus	Crema de pastanaga	Crema d'espàrrecs	Sopa d'all amb encenalls d'ou cuit																					
	Segon	Salsitxes al forn	Truita francesa	Filet de verat al forn amb patata	Escalopa de pollastre arrebossat	Truita de carbassó	Hamburguesa vegetal	Empanada de carn																					
	Guarnició	Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	Patates con bechamel gratinadas con queso	Puré de patates	Amanida verda	Amanida de tomàquet i formatge fresc	Amanida enciam i pastanaga	Saltat mediterrani																					
	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
		819	41	32	76	591	20	30	76	835	43	35	72	670	21	36	80	798	32	27	94	1074	44	26	139	901	32	35	115

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
2173	73,4	88,1	274,7	2142	70,6	105,8	268,7	2215	80,3	78,7	278,4	1940	52,6	90,9	265,2	2423	89,7	98,8	289,3	2534	81,1	80,3	360,1	2257	79,8	94,3	280,3

Valoració setmanal

ENERGIA	2240,60	LÍPIDOS	75,4	30,27%	
PROTEÍNAS	90,98	16%	HC	288,1	51,43%

Recomanacions de millora

Es recomana reduir l'oferta de sopes com a primer plat i l'oferta de carns vermelles i picades.
Augmentar la presència de llegums, així com incloure verdures en totes els dinars/sopars.