

Setmana 5

Menú Pere Relats
Tardor - Hivern 2024/2025

Basal

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE																					
DINAR	Primer	Mongetes amb verdures	Cassola de fideus amb carn (Pagesos)	Remenat de gambes i allets	Espinacs a la catalana	Sopa d'estofat amb fideus	Crema d'hortalisses	Pebrots del piquillo amb brandada i beixamel gratinats																					
	Segon	Gall dindi a la jardineria	Lluç amb samfaina	Mongetes amb bacallà	Pollastre al forn amb tomàquet i ceba	Carn d'olla	Galtera de porc en salsa	Paella marinera																					
	Guarnició	-	-	-	Patata fornera al forn	-	Patates fregides	-																					
	Postres	Fruita fresca	Fruita fresca	Peres al vi	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Pastís de xocolata																					
	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
		1102	48	44	111	724	27	33	82	700	20	36	89	904	34	54	80	912	39	42	92	946	39	48	93	913	28	31	132

SOPAR	Primer	Crema de carbassó	Sopa de ceba	Crema d'hortalisses	Crema de pastanaga	Minestra de verdures saltada	Sopa d'au amb fideus	Bledes amb patates saltades amb all i pebre vermell																					
	Segon	Truita francesa	Croquetes d'espinacs	Seitons arrebossats	Hamburguesa a la planxa	Cap-roig a la planxa	Truita de patata	Crestes de tonyina																					
	Guarnició	Tomàquet rostit	Mongeta tendra saltada amb tomàquet	Amanida d'enciam i cogombre	Patata rostida	Amanida d'enciam, pastanaga i olives	Tomàquet a la provençal	Amanida enciam i blat de moro																					
	Postres	logurt de gustos	logurt de gustos	Fruita fresca	logurt de gustos	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
		812	38	32	83	588	29	22	58	921	45	37	88	750	28	27	76	605	19	39	63	813	30	29	101	674	26	35	67

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
2564	104,3	95,6	295,2	1857	67,1	74,9	230,2	2200	79,0	94,5	265,3	2170	68,0	94,1	257,0	2125	75,3	107,6	242,6	2358	82,6	90,7	298,5	2273	79,5	87,2	291,4

Valoració setmanal

ENERGIA	2220,78	LÍPIDOS	79,4	32,18%
PROTEÍNAS	92,09	HC	268,6	48,38%

Recomanacions de millora

Es recomana reduir l'oferta de carns vermelles /processades i la d'aliments precuinats o fregits. S'aconsella oferir verdures en totes els menjats/sopars.