

SETEMBRE 2020
DIETA BASAL TRITURAT
PÀTUMS I MEMAS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
S -1	Verdura, patata, arròs, hamburguesa de vedella i ceba (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 720 CH: 66.22g Prot: 26g Lip: 12.8g	Verdura, patata, cigrons, pèsols i lluç (300 g) logurt (125 g) Kcal: 695 CH: 91.9g Prot: 25.2g Lip: 13.3g	Verdura, patata, tomàquet, arròs integral, pollastre (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 765 CH: 92.2g Prot: 31g Lip: 20.2g	Verdura, patata, xampinyons, tomàquet i botifarra (300 g) logurt (125 g) Kcal: 729 CH: 94.2g Prot: 28.7g Lip: 22.1g	Verdura, patata, pèsols, nab, pebrot i vedella (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 731 CH: 99.9g Prot: 25.1g Lip: 17.1g	Verdura, patata, pastanaga, ceba i lluç (300 g) logurt (125 g) Kcal: 701 CH: 110.1g Prot: 19.9.1g Lip: 34.5g
S -2	Verdura, patata, cigrons, tomàquet i hamburguesa de vedella (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 639 CH: 55.31g Prot: 29g Lip: 12.5g	Verdura, patata, carbassó, porro i pollastre (300 g) logurt (125 g) Kcal: 733 CH: 69.2g Prot: 41.1g Lip: 23.5g	Verdura, patata, brou, pastanaga i lluç (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 655 CH: 78.9g Prot: 10.1g Lip: 17.1g	Verdura, patata, arròs, tomàquet, Ou dur i pollastre (300 g) logurt (125 g) Kcal: 610 CH: .51g Prot: 18.6g Lip: 17.1 g	Verdura, patata, pèsols, nab, pastanaga i gall dindi (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 719 CH: 96.1g Prot: 31g Lip: 17.1g	Verdura, patata, nab, arròs, pastanaga i botifarra (300 g) logurt (125 g) Kcal: 732 CH: 55,3g Prot: 46,3g Lip: 31.9g
S -3	Verdura, patata, cigrons, arròs, carbassó i gall d'indi (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 780 CH: 101.2g Prot: 41.7g Lip: 22.3g	Verdura, patata, arròs, tomàquet, pebrot i tilapia (300 g) logurt (125 g) Kcal: 670 CH: 84.9g Prot: 33g Lip: 10.3g	Verdura, patata, pèsols, nab, pebrot i pollastre (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 641 CH: 71.41g Prot: 26g Lip: 10.9g	Verdura, patata, arròs, pastanaga, carbassa i lluç (300 g) logurt (125 g) Kcal: 681 CH: .61g Prot: 23.1 g Lip: 19.1 g	Verdura, patata, arròs, pastanaga i botifarra (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 719 CH: 96.1g Prot: 35g Lip: 23.1g	Verdura, patata, arròs integral, pastanaga i pollastre (300 g) logurt (125 g) Kcal: 698 CH: 103.1g Prot: 21.1g Lip: 24.5g
S -4	Verdura, patata, tomàquet, pèsols xampinyons i mandonguilles (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 745 CH: 89.41g Prot: 29g Lip: 25.3g	Verdura, patata, arròs, pastanaga i llom (300 g) logurt (125 g) Kcal: 720 CH: 97g Prot: 24g Lip: 18.05g	Verdura, patata, espinacs, cigrons i gall d'indi (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 680 CH: 87.2g Prot: 41.2g Lip: 21g	Verdura, patata, arròs, blat de moro, Tomàquet i lluç (300 g) logurt (125 g) Kcal: 720 CH: 94.9g Prot: 24.1 Lip: 13g	Verdura, patata, brou, Pastanaga, pèsols i pollastre (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 704 CH: 102.1g Prot: 42g Lip: 31.1g	Verdura, patata, arròs, pastanaga, Pèsols i hamburguesa de vedella (300 g) logurt (125 g) Kcal: 645 CH: 90.2 g Prot: 17,1g Lip: 20.02g
S -5	Verdura, patata, llenties, Espinacs i botifarra (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 570 CH: 60.41g Prot: 30g Lip: 17.9g	Verdura, patata, arròs Xampinyons, tomàquet i Pollastre (300 g) logurt (125 g) Kcal: 719 CH: 96.9g Prot: 8.9g Lip: 25.6g	Verdura, patata, pèsols, nab, Pastanaga i lluç (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 725 CH: 99.41g Prot: 26.1g Lip: 21.3g	Verdura, patata, carbassa, carbassó, Pastanaga i gall d'indi (300 g) logurt (125 g) Kcal: 680 CH: 80.9g Prot: 22.2 g Lip: 15.1g	Verdura, patata, pèsols, nab, Pebrot i hamburguesa de vedella (300 g) Fruita (150 g) Kcal: 650 CH: 98.2g Prot: 19.2g Lip: 17.1g	Verdura, patata, pastanaga, xampinyons, Pebrot i llom (300 g) logurt (125 g) Kcal: 751 CH: 105.1g Prot: 29.1g Lip: 34.5g

Direcció del centre:

Responsable higènic:

Dietista Nutricionista