

MENU (Hivern 2019-20)

PRIMERA SETMANA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Desayuno	Leche (200ml) Pan (60g)+Atún (30 g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60gr)+ queso(30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60gr) +jamón york(30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan(60g)+jamón serrano (30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60gr) + paté (30g) O galletas (6) +Fruta	Chocolate a la taza (200ml) y melindros(30g) O galletas (6) Leche+bollería sin azúcar	Leche (200ml)+ Bollería(1 unid) O galletas(6) +Fruta
Comida	Escudella barrejada 250 g(-) 180 g Merluza al horno con salsa 100 g Pan (30g) Plátano kiwi	Lentejas 250 g Albóndigas en salsa 100g Pan (30g) Pera	Consomé con pasta fina 250g Muslos de pollo al horno 100g Pan (30g) Piña	Menestra imperial 250 g Fideos a la cassola 100g Pan (30g) Naranja	Garbanzos estofados con espinacas 250 g. Boquerones + ensalada 100 g Pan (30g) Plátano Manzana	Macarrones a la boloñesa 250 g Redondo de pollo 100g Pan (30g) Pera	<u>Crema de zanahoria</u> <u>250g (-180g)</u> <u>Bacalao 100g</u> <u>con sanfaina</u> Pan (30g) Pastel selva negra (60g) (-) 30g
Merienda	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas (4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml) Galletas surtidas(4)
Cena	Judías verdes con patatas 250 g Tortilla de atún 100 gr. +guarnición Pan (30g) Yogur Yogur sin azucar	Sopa con pasta fina 250g Hamburguesa + ensalada 100 g Pan (30g) Compota de manzana	Crema de calabacín 250g Croquetas de jamón + guarnición 100g (3 unidades grandes) (-) 80g (2 unidades) Pan (30g) Yogur Yogur sin azucar	Brócoli 250 g Tortilla de patata 100g + guarnición Pan (30g) Compota de manzana	Sopa con arroz 250 g. Contra muslos a la plancha con ensalada 100 Pan (30g) Yogur Yogur sin azucar	Guisantes con patatas 250g Pescado rebozado (gallineta)100g +guarnición Pan (30g) Flan Flan sin azucar	Consomé con pasta fina 250g Frankfurt 100g (-) 75g Yogur Yogur sin azucar

Observaciones: **Menú diabético (en verde).** (-): servir menos cantidad para los diabéticos

Valor energético: 1800-1900 K/cal día.

Subrayado: menú a elaborar en la residencia Ramón Sala para Rosa Franch y Ricard Juliá

MENU (hivern 2019-20)

SEGONA SETMANA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Desayuno	Leche (200ml) Pan(60g) Atún (30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan(60gr)+queso (30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan(60gr.)+Jamón york(30g.) O galletas (6))+Fruta	Leche (200ml) Pan (60gr)jamón serrano(30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan(60gr)+mermelada o embutido (30g) O galletas (6) +Fruta	Chocolate a la taza (200ml)+Churros (30g)+Fruta O galletas (6) Leche + bollería sin azúcar	Leche (200ml) Bollería (1 un) O galletas (6) +Fruta
Comida	Patatas viudas 250g. Butifarras 100g + mongeta+olí Pan(30g) Mandarinas	Coliflor gratinada 250 g (180 g) Callos amb cap i pota, a la catalana 100g Albondigas con salsa. 100g Pan(30g) Peras	Lentejas estofadas 250 g (-) 180 g Sardinas con patatas fritas 100 g Pan(30g) Macedonia natural.	Sopa con pasta fina 250g . 100g/ pasta Paella de cerdo 100 g Pan(30g) Uva -Yogurt	Fabada 250g Pastel de carne 100 g Pan(30g) Plátano Manzana	Lazos con sofrito de cebolla jamón york 250g (-) 180 g Guiso de albóndigas con guisantes 100 g Pan(30g) Naranja	<u>Menestra imperia.250g</u> <u>Pollo a l'ast con patatas chips 100 g</u> Pan(30g) Pastel (60g) (-) 30g.
Merienda	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas (4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)
Cena	Crema de puerros 250 g Tortilla francesa + zanahorias baby 100 g Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Acelgas con patatas 250 g Salchichas de pollo 100g +ensalada Pan(30g) Compota de manzana	Sopa con fideos 250 g Croquetas de bacalao100g(3 unidades grandes) (-) 80g (2 unidades) +guarnicion Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Judías con patatas 250g Tilapia rebozada 100g + ensalada. Pan(30g) Compota de manzana	Crema de calabaza 250g Tortillas de patata 100 g + ensalada Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Sopa de arroz. 250 g Merluza al horno con patata ,cebolla y oregano. 100 g. Pan(30g) Panna Cotta Flan sin azucar	Consomé , con pasta maravilla 250 g Bikini 100g (-)75g Yogur Yogur sin azucar

Observaciones: **Menú diabético (en azul).** (-): servir menos cantidad para los diabéticos
Dieta alternativa (en azul).

Valor energético: 1800-1900 K/cal día.

Subrayado: menú a elaborar en la residencia Ramón Sala para Rosa Franch y Ricard Juliá

MENU (hivern 2019-20)

TERCERA SETMANA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Desayuno	Leche (200ml) Pan(60g) + Atún (30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60g) + queso (30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60g) jamón york(30g.) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan(60 g) jamón serrano (30g) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60g) + catalana (30g) O galletas (6) +Fruta	Chocolate a la taza (200ml) y melindros(30g) O galletas (6) Leche+bollería sin azúcar	Leche(200ml) Bollería(1 unidad) O galletas (6) +Fruta
Comida	Escudella barrejada 250 g (-) 180 g Merluza en salsa 100 g. Pan(30g) Naranja	Lentejas 200g Muslos a la cerveza 100g Pan(30g) Peras	Sopa con maravilla 250g 100g / pasta. Paella mixta 100 g Pan(30g) Plátano Manzana	Verdura salteada 250 g Estofado de ternera 100 g Pan(30g) Mandarina	Garbanzos estofados 250 gr. Boquerones + ensalada 100 g Pan(30g) Manzana	Macarrones con tomate 100g Pies de cerdo 100g Albóndigas 100 g Pan(30g) Melón	<u>Sopa de pasta 250 g</u> <u>Canelones 100 g. (3 unidades)</u> Pan(30g) Pastel Sant Marcos(60g)(-) 30g.
Merienda	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas (4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml) Galletas surtidas(4)
Cena	Acelgas con patatas 250 g Tortilla de calabacin 100g. + guarnicion Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Caldo de gallina con pasta 250 g Salchichas con ensalada 100 g (3 salchichas) Pan(30g) Compota de manzana	Judías verdes con patatas 250 g Croquetas de jamón+ guarnición 100g (3 unidades grandes)(-) 80g (2 unidades) Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Crema de calabacín 250g Tortilla francesa 100g +tomates a la provenzana Pan(30g) Compota de manzana	Caldo con pasta 250 g Hamburguesa + guarnición 100g Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Crema de verdura 250g Merluza rebozados + ensalada 100g Pan(30g) Natillas de vainilla Natillas 0/0 choco.	Consome con pasta 250 g Pan con tomate + embutido (jamón serrano y queso) 100g Yogur Yogur sin azucar

Observaciones: Menú diabético (en verde). (-): servir menos cantidad para los diabéticos

Subrayado: menú a elaborar en la residencia Ramón Sala para Rosa Franch y Ricard Julià

Dieta alternativa (en azul).

Valor energético: 1800-1900 K/cal día.

MENU (hivern 2019-20)

QUARTA SETMANA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Desayuno	Leche (200ml) Pan(60g) + Atún (30g) O galletas (6) +Fruta	Leche Pan (60g) + queso (30g.) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60gr.) + jamón york(30gr) O galletas (6) +Fruta	Leche (200ml) Pan (60g)+jamón serrano(30g) O galletas (6) +Fruta	Leche Pan(60gr.) + membrillo o embutido (30g) O galletas (6) +Fruta.	Chocolate a la taza (200ml)+Churros (30g)+Fruta O galletas (6) Leche + bollería sin azúcar	Leche (200ml) Bollería (1) O galletas (6) +Fruta
Comida	Escudella barrejada 250 g (-) 180 g Caella a la cántabra 100 g. Pan(30g) Mandarina	Trinxat 250g(-) 180 g Galtes 100g Pan(30g) Platano manzana	Lentejas estofadas 250g Hamburguesas 100g con patatas frites Pan(30g) Ciruelas	Sopa de gallina con galets 250g Paella de verduras 100 g Pan(30g) Naranja	Alubias estofadas 250g Sardinas + sanfaina 100 g Pan(30g) Pera	Espirales a la jardinera 250 g Pavo guisado 100g Pan(30g) Uva Yogurt	<u>Patatas al horno 250g</u> <u>(-) 180 g</u> <u>Lasaña boloñesa 100 g</u> Pan(30g) Pastel (60g) <u>(-) 30g.</u>
Merienda	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas (4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml)+ Galletas surtidas(4)	Leche, zumo o yogur (200ml) Galletas surtidas(4)
Cena	Crema de puerros 250 g Tortilla de calabacín 100g + ensalada Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Sopa de pollo 250 con pasta 100g Tilapia al horno 100 g + guarnición Pan(30g) Compota de manzana	Alcachofas 250g Pechuga al horno + ensalada 100 g Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Judías verdes c/patatas 250 g Croquetas de pollo + guarnición 100g(3 unidades grandes)(-) 80g(2 unidades) Pan(30g) Compota de manzana	Sopa con pasta 250g Tortilla de patatas con cebolla 100 g + guarnición Pan(30g) Yogur Yogur sin azucar	Crema de calabaza 250g Rollitos de jamón con queso (3 unidades) 100g + ensalada Pan(30g) Copa de chocolate. Natillas 0/0 choco.	Consomé con pasta 250g Bikini 100g Yogur Yogur sin azucar

Observaciones: **Menú diabético (en verde).** (-): servir menos cantidad para los diabéticos

Valor energético: 1800-1900 K/cal día.

Subrayado: menú a elaborar en la residencia Ramón Sala para Rosa Franch y Ricard Juliá