

# CÀLCUL NUTRICIONAL

## MARÇ 2019



| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 1   |
| 4<br>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ  | 5<br>Energia: 583 kcal<br>Lípids: 25 g<br>Proteïnes: 30 g<br>Glúcids: 62 g  | 6<br>Energia: 581 kcal<br>Lípids: 26 g<br>Proteïnes: 27 g<br>Glúcids: 60 g  | 7<br>Energia: 612 kcal<br>Lípids: 27 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 63g   | 8<br>Energia: 523 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 50 g  |
| 11<br>Energia: 559 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 60 g | 12<br>Energia: 627 kcal<br>Lípids: 23g<br>Proteïnes: 25g<br>Glúcids: 80g    | 13<br>Energia: 585 kcal<br>Lípids: 26 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 60 g | 14<br>Energia: 551 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 27 g<br>Glúcids: 59 g | 15<br>Energia: 621 kcal<br>Lípids: 28 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 63g  |
| 18<br>Energia: 561 kcal<br>Lípids: 24 g<br>Proteïnes: 27 g<br>Glúcids: 60 g | 19<br>Energia: 605 kcal<br>Lípids: 27 g<br>Proteïnes: 30 g<br>Glúcids: 63 g | 20<br>Energia: 563 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 62 g | 21<br>Energia: 633 kcal<br>Lípids: 29 g<br>Proteïnes: 19 g<br>Glúcids: 45g  | 22<br>Energia: 515 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 48 g |
| 25<br>Energia: 612 kcal<br>Lípids: 27 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 63g  | 26<br>Energia: 557 kcal<br>Lípids: 29 g<br>Proteïnes: 19 g<br>Glúcids: 55g  | 27<br>Energia: 597 kcal<br>Lípids: 25g<br>Proteïnes: 28g<br>Glúcids: 65g    | 28<br>Energia: 524 kcal<br>Lípids: 24 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 48 g | 29<br>Energia: 567 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 61 g |

### PA INTEGRAL

#### AMANIDES

(Pastanaga, enciam, blat de moro, soja, remolatxa i olives segons el dia)

**\* Afegim Tonyina 1 cop a la setmana per compensar l'OMEGA-3**

#### TÈCNICA CULINÀRIA

- \* A la cassola: Sofregit de verdura, tomàquet
- \* Salsa Napolitana: Tomàquet fregit i ceba
- \* Salsa de Verdurettes: Ceba, pebrot vermell i verd, tomàquet, pastanaga, porro i alls tendres
- \* Salsa Bolonyesa: Ceba, tomaquet, pastanaga, orenga i pebrot

#### \* FRUITA DE TEMPORADA (SM)

**VAPOR:** Els plats de verdures i hortalisses que s'ofereixen a la Cuina Central en servei de càtering, s'elaboren al vapor així mantenint totes les seves propietats

**A la web trobaran les recomanacions dels sopars**

#### DIETES SETMANALS

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|