

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DINAR	Lentejas jardinera	Fideos a la cazuela	Patatas estofadas con carne	Sopa	Macarrones a la boloñesa	Coliflor rehogada con pasas y piñones	Paella mixta
	Judía verde y patata	Brócoli con patata y bacon	Guisantes salteados con jamón	Arroz jardinera	Espinacas y zanahoria	Acelga y patata	Ensalada de la casa
	Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada	Pimientos del piquillo relleno de pescado con zanahorias salteadas	Pollo empanado casero con lechuga, tomate y cebolla	Bollit -	Bacalao gratinado con all i oli de pimientos con menestra	Lomo con sobrasada y miel con patata	Pescado de mercado plancha/horno con tomate al horno
	Boqueron rebozado con ensalada	Lomo asado con verduritas	Colín al horno con ensalada	Sardinas con picada de ajo y perejil con verduras	Salchichas al vino	Merluza al horno con patatas	Pollo a la plancha con pimiento
	Fruta del tiempo	Macedonia de frutas	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Postre lácteo	Postre lácteo	Postre casero
SOPAR	Sopa de cebolla	Crema de zanahoria	Crema de calabacín	Judía verde con guisantes y jamón	Puré de verdura de temporada	Crema de ave	Sopa minestrone con pasta
	Crema de puerro	Sopa de picadillo	Sopa de ave y pistones	Crema de apio y manzana	Sopa de caldo y estrellas	Sopa de la abuela	Menestra de verduras
	Huevos en salsa verde con arroz blanco	Croquetas de pollo con tomate aliñado	Merluza plancha con ajo y perejil con brócoli y zanahoria	Empanada de atún -	Pechuga de pollo a las finas hierbas con chips de berenjena	Pa amb oli y embutidos variados	Tortilla de queso con calabacín al horno
	Jamón al horno	Bacalao al horno con ensalada	Tortilla francesa con tomate asado	Pavo a la plancha con tomate al horno	Huevos gratinados con tomate	Croquetas de champiñones con tomate	Rabas a la andaluza caseras con ensalada
	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Responsable Sanitario del Centro:

Dietista Nutricionista Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Menú Semana 2

Otoño-Invierno

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DINAR	Fideos a la mallorquina	Judías con verduras	Macarrones a la boloñesa	Pisto de verduras	Garbanzos estofados	Sopas mallorquinas	Arroz a la marinera
	Col y patata	Calabacín y tomate al horno	Acelgas y patata	Crema de legumbres	Espinacas y patata	Brócoli salteado con jamón	Parrillada de verduras
	Pollo al horno con berenjena	Guisado de ternera con zanahoria	Limanda a la menier con lechuga, tomate y aceituna	Huevos fritos con patatas fritas	Pescado de mercado con pisto	Ragout de pavo con verduras -	Cabeza de lomo asado con champiñones
	Surtido de croquetas con tomate	Bacalao a la plancha	Contramuslo de pollo con zanahoria	Lomo a la plancha con ajo y perejil y patatas fritas	Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada	Limanda al horno con verduras	Calamares a la andaluza caseros con ensalada
	Fruta del tiempo	Macedonia de frutas	Fruta del tiempo	Postre lácteo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Postre casero
SOPAR	Crema de espárragos	Pan cuit	Crema de espinacas y queso	Sopa de pescado	Sopa de la abuela	Crema de verduras con berenjena	Puré de verdura de temporada
	Sopa de tropezones	Crema de ave	Sopa reina	Coliflor, brócoli y zanahoria	Crema de calabacín	Sopa de caldo con cabello de angel	Sopa juliana
	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de judías verdes, champiñones y gambas con tomate al horno	Lomo sajonia con calabacín salteado	Salchichas al vino con pimiento	Coca mallorquina -	Pa amb oli y jamón país	Tortilla de bacalao con lechuga, tomate y maíz
	Rollitos de jamón y queso con ensalada	Lomo asado con rodajas de tomate	Sardinas al horno con verduras	Merluza al horno con pimiento	Tortilla de queso con ensalada	Pa amb oli y embutidos variados	Pavo a la plancha con tomillo y limón
	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur	Postre lácteo	Fruta del tiempo

Responsable Sanitario del Centro:

Dietista Nutricionista Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DINAR	Burballes	Lentejas estofadas	Coliflor gratinada con bechamel	Cazuela de huevos	Crema de legumbre	Tumbet mallorquín	Arròs brut
	Menestra de verduras	Espinacas y patata	Pasta salteada con verduras	Calabacín al horno	Brócoli y patata	Guisantes salteados con jamón	Ensalada mixta
	Pollo al ajillo con chips de berenjena	Calamares a la mallorquina -	Ragout de ternera con patata parisina	Atún encebollado con calabacín salteado	Lomo con col -	Pescado de mercado con lechuga, tomate y cebolla	Carrilleras al vino tinto con verduras
	Colín al horno	Lomo asado con ensalada	Merluza a la plancha con patata parisina	Salchichas con patatas	Merluza con ajo y prejil	Tiras de pollo crujiente con ensalada	Bacalao con verduras
	Yogur	Yogur	Fruta del tiempo	Postre lácteo	Fruta del tiempo	Tarta	Postre casero
SOPAR	Crema de puerro	Sopa castellana	Sopa de picadillo	Crema de zanahoria y boniato	Sopa de ave y pistones	Sopa de pescado	Crema de calabacín
	Sopa de arroz	Crema de champiñones	Judía verde y patata	Sopa de fideos	Crema de calabaza	Crema de apio y manzana	Sopa de cebolla
	Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria	Tortilla de calabacín con tomate a la provenzal	Bacalao al horno con patata	Tortilla de espinacas y patata con lechuga, tomate y aceituna	Cocarros -	Pan de payés con sobrasada	Tortilla de patata con verduras
	Jamón al horno con brócoli y zanahoria	Buñuelos de bacalao con tomate provenzal	Chuleta de pavo a la plancha	Muslitos de pollo con champiñones	Sandwich de atún	Hamburguesa mixta con ensalada	Merluza a la andaluza casera con rodajas de tomate
	Fruta del tiempo	Macedonia de frutas	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Responsable Sanitario del
Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DINAR	Fideua	Judías escaldinas	Arroz caldoso con champiñones y butifarrón	Brócoli con jamón	Alubias pintas estofadas	Sopa de arroz	Canelones gratinados
	Coliflor y patata	Acelgas y patata	Calabacín y tomate al horno	Crema de puerro y queso	Col y patata	Crema de legumbres	Fideuà
	Escaldum de pavo con verduras	Albóndigas de ternera a la jardinera	Raoles de peix	Huevos fritos	Pescado de mercado	Frito mallorquín	Pollo a la naranja
	-	-	con calabacín al horno	con patatas fritas	con samfaina	-	con zanahoria
	Colín a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con verduras	Contramuslo de pollo al horno con ensalada	Lomo asado con patatas fritas	Hamburguesa mixta con verduras	Calamar encebollado	Salmón con verduras
	Yogur	Yogur	Yogur	Fruta del tiempo	Yogur	Postre lácteo	Postre casero
SOPAR	Sopa de verdura	Crema de champiñones	Sopa de cebolla	Crema de espárragos	Sopa maravilla	Puré de verdura de temporada	Crema de calabaza
	Crema de calabacín	Sopa de caldo y estrellas	Crema de zanahoria y patata	Sopa de ave y fideos	Sopa de tropezones	Judía verde salteada	Sopa de caldo con cabello de ángel
	Merluza al horno con patatas	Tortilla francesa con jamón	Sandwich de jamón y queso con lechuga, tomate y aceituna	Bacalao a la mallorquina	Croquetas de jamón con tomate aliñado	Tortilla de patata con pimiento verde	Pa amb oli y atún
	Lomo adobado con patatas	Pavo a la plancha con tomate al horno	Sardinas con ajo y perejil	Muslitos de pollo al horno con ensalada	Tortilla de champiñones con ensalada	Pan de payés con sobrasada	Flamequines con ensalada
	Fruta del tiempo	Macedonia de frutas	Fruta del tiempo	Postre lácteo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Responsable Sanitario del Centro:

Dietista Nutricionista Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				gr	Martes				gr	Miércoles				gr	Jueves				gr	Viernes				gr	Sábado				gr	Domingo				gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con con mermelada y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	Pan de leche				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Croissant				80	Ensaimada				80
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	19	439		78	17	13	507		75	12	20	486		85	7	12	442		72	12	24	485		82	18	13	542		82	23	13	577	
DINAR	Lentejas jardinera				200	Fideos a la cazuela				200	Patatas estofadas con carne				200	Sopa				200	Macarrones a la boloñesa				200	Coliflor rehogada con pasas y piñones				200	Paella mixta				200
	Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada				90 30	Pimientos del piquillo relleno de pescado con zanahorias salteadas				120 50	Pollo empanado casero con lechuga, tomate y cebolla				90 50	Bollit				150 -	Bacalao gratinado con all i oli de pimientos con menestra				150 50	Lomo con sobrasada y miel con patata				80-90 50	Pescado de mercado plancha/horno con tomate al horno				100-110 50
	Fruta del tiempo				150	Macedonia de frutas				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Postre lácteo				125	Postre casero				125
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	92	27	45	786		99	28	28	755		91	40	38	868		82	18	41	662		106	29	45	867		83	42	39	862		109	20	45	805	
BERENAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Galletas				40	Galletas				40	Galletas				40	Galletas				40	Galletas				40	Galletas				40	Galletas				40
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354	
SOPAR	Sopa de cebolla				200	Crema de zanahoria				200	Crema de calabacín				200	Judía verde con guisantes y jamón				200	Puré de verdura de temporada				200	Crema de ave				200	Sopa minestrone con pasta				200
	Huevos en salsa verde con arroz blanco				110 60	Croquetas de pollo con tomate aliñado				90 50	Merluza plancha con ajo y perejil con brócoli y zanahoria				110 50	Empanada de atún				160 -	Pechuga de pollo a las finas hierbas con chips de berenjena				80-90 50	Pa amb oli y embutidos variados				60 80	Tortilla de queso con calabacín al horno				120 50
	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	79	16	31	585		71	33	28	697		68	21	30	583		79	26	27	665		84	22	31	661		70	29	19	611		50	39	30	672	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	307	58	106	2163		310	84	81	2313		297	81	99	2291		309	58	91	2123		325	70	111	2367		298	96	82	2369		304	90	99	2408	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Menú Semana 2

Otoño-Invierno

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con con mermelada y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	Pan de leche				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Croissant				80	Ensamada				80
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	19	439		78	17	13	507		75	12	20	486		85	7	12	442		72	12	24	485		82	18	13	542		82	23	13	577	
DINAR	Fideos a la mallorquina				200	Judías con verduras				200	Macarrones a la boloñesa				200	Pisto de verduras				200	Garbanzos estofados				200	Sopas mallorquinas				200	Arroz a la marinera				200
	Pollo al horno con berenjena				80-90 50	Guisado de ternera con zanahoria				150 50	Limanda a la menier con lechuga, tomate y aceituna				100 50	Huevos fritos con patatas fritas				120 50	Pescado de mercado con pisto				100-110 50	Ragout de pavo con verduras				150 -	Cabeza de lomo asado con champiñones				80-90 50
	Fruta del tiempo				150	Macedonia de frutas				150	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Postre casero				125
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	92	27	37	756		95	18	66	806		102	35	37	887		82	33	31	749		115	17	40	776		76	18	34	616		110	24	41	816	
BERENAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Mini croissant				40	Mini croissant				40	Mini croissant				40	Mini croissant				40	Mini croissant				40	Mini croissant				40	Mini croissant				40
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	HC	Lip	Prot	Kcal		HC	Lip	Prot	Kcal		HC	Lip	Prot	Kcal		HC	Lip	Prot	Kcal		HC	Lip	Prot	Kcal		HC	Lip	Prot	Kcal		HC	Lip	Prot	Kcal	
	63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354	
SOPAR	Crema de espárragos				200	Pan cuit				200	Crema de espinacas y queso				200	Sopa de pescado				200	Sopa de la abuela				200	Crema de verduras con berenjena				200	Puré de verdura de temporada				200
	Merluza en salsa verde con guisantes				110 50	Revuelto de judías verdes, champiñones y gambas con tomate al horno				120 50	Lomo sajonia con calabacín salteado				80-90 50	Salchichas al vino con pimiento				90 50	Coca mallorquina				125 -	Pa amb oli y jamón país				60 80	Tortilla de bacalao con lechuga, tomate y maíz				120 50
	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Postre lácteo				125	Fruta del tiempo				150
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	68	23	34	622		59	24	32	575		57	25	37	601		70	29	23	636		59	24	15	514		99	23	40	775		59	28	28	620	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	296	66	101	2170		294	66	122	2242		297	80	105	2328		300	76	78	2180		309	60	91	2129		321	66	98	2287		315	82	93	2368	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con con mermelada y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	Pan de leche				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Croissant				80	Ensaimada				80
	Colín a la plancha con ensalada				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	19	439		78	17	13	507		75	12	20	486		85	7	12	442		72	12	24	485		82	18	13	542		82	23	13	577	
DINAR	Burballes				200	Lentejas estofadas				200	Coliflor gratinada con bechamel				200	Cazuela de huevos				200	Crema de legumbre				200	Tumbet mallorquín				200	Arròs brut				200
	Pollo al ajillo con chips de berenjena				150 50	Calamares a la mallorquina				110 -	Ragout de ternera con patata parisina				80-90 50	Atún encebollado con calabacín salteado				150 50	Lomo con col				140 -	Pescado de mercado con lechuga, tomate y cebolla				100-110 50	Carrilleras al vino tinto con verduras				150 50
	Yogur				125	Yogur				125	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Fruta del tiempo				150	Tarta				60	Postre casero				125
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	90	40	58	957		90	24	53	801		82	24	53	755		68	58	30	811		83	27	45	752		101	34	31	821		113	33	29	883	
BERENAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Pan de leche				40	Pan de leche				40	Pan de leche				40	Pan de leche				40	Pan de leche				40	Pan de leche				40	Pan de leche				40
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354	
SOPAR	Crema de puerro				200	Sopa castellana				200	Sopa de picadillo				200	Crema de zanahoria y boniato				200	Sopa de ave y pistones				200	Sopa de pescado				200	Crema de calabacín				200
	Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria				100-110 50	Tortilla de calabacín con tomate a la provenzal				120 50	Bacalao al horno con patata				100-110 50	Tortilla de espinacas y patata con lechuga, tomate y aceituna				120 50	Cocarrois				125 -	Pan de payés con sobrasada				60 80	Tortilla de patata con verduras				120 50
	Fruta del tiempo				150	Macedonia de frutas				150	Yogur				125	Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	72	19	27	566		69	23	40	640		70	21	31	536		88	28	30	731		71	28	14	595		75	22	18	574		86	29	25	705	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	299	74	115	2315		301	71	118	2302		290	64	115	2130		305	102	83	2339		289	74	95	2187		322	81	73	2292		345	93	78	2520	

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con con mermelada y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	Pan de leche				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Croissant				80	Ensaimada				80
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	19	439		78	17	13	507		75	12	20	486		85	7	12	442		72	12	24	485		82	18	13	542		82	23	13	577	
DINAR	Fideua				200	Judías escaladinas				200	Arroz caldoso con champiñones y butifarrón				200	Brócoli con jamón				200	Alubias pintas estofadas				200	Sopa de arroz				200	Canelones gratinados				120
	Escaldum de pavo con verduras				150	Albóndigas de ternera a la jardinera				150	Raos de peix con calabacín al horno				100	Huevos fritos con patatas fritas				120	Pescado de mercado con samfaina				100-110	Frito mallorquín				150	Pollo a la naranja con zanahoria				100
	-				-	-				-	-				50	-				50	-				-	-				-	-				50
	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Postre lácteo				125	Postre casero				125
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	82	30	47	798		78	33	53	826		101	29	38	820		75	33	34	732		77	29	51	770		108	27	32	803		91	21	56	813	
BERENAR	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200	Leche o Zumo de fruta				200
	Magdalenas				40	Magdalenas				40	Magdalenas				40	Magdalenas				40	Magdalenas				40	Magdalenas				40	Magdalenas				40
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354		63	7	11	354	
SOPAR	Sopa de verdura				200	Crema de champiñones				200	Sopa de cebolla				200	Crema de espárragos				200	Sopa maravilla				200	Puré de verdura de temporada				200	Crema de calabaza				200
	Merluza al horno con patatas				100-110	Tortilla francesa con jamón				120	Sandwich de jamón y queso con lechuga, tomate y aceituna				100	Bacalao a la mallorquina				150	Croquetas de jamón con tomate aliñado				90	Tortilla de patata con pimiento verde				120	Pa amb oli y atún				60
	-				50	-				50	-				50	-				-	-				50	-				50	-				60
	Fruta del tiempo				150	Macedonia de frutas				150	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	74	16	25	560		69	25	34	646		74	24	23	604		83	22	36	675		75	23	22	605		84	30	27	708		75	22	27	610	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	292	62	102	2152		288	82	111	2332		313	73	92	2263		307	69	94	2203		287	71	109	2215		337	82	83	2407		312	74	107	2354	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con mermelada sin azúcar y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	Galletas sin azúcar				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Repostería sin azúcar				40	Repostería sin azúcar				40
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	61	5	17	363		61	13	11	411		64	9	18	410		65	6	11	360		60	8	22	410		61	10	10	377		61	10	10	377	
DINAR	Lentejas jardinera HC				150	Fideos a la cazuela HC				150	Patatas estofadas con carne HC				150	Sopa				200	Macarrones a la boloñesa HC				150	Coliflor rehogada con pasas y piñones				200	Paella mixta HC				150
	Hamburguesa de ternera con cebolla				90 30	Pimientos del piquillo con brandada de bacalao con verdura salteada				120 50	Pollo a la plancha con lechuga, tomate y cebolla				80-90 50	Bollit -				150 -	Bacalao gratinado con all i oli de pimientos con menestra				150 50	Lomo a la plancha con patata				80-90 50	Pescado de mercado plancha/horno con tomate al horno				100-110 50
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo desnatado				125	Postre lácteo sin azúcar				125	Postre para diabéticos				125
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	76	23	40	672		80	23	25	626		71	25	33	646		82	18	41	662		80	25	44	732		64	37	37	731		80	18	42	664	
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Galletas sin azúcar				40	Galletas sin azúcar				40	Galletas sin azúcar				40	Galletas sin azúcar				40	Galletas sin azúcar				40	Galletas sin azúcar				40	Galletas sin azúcar				40
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272	
SOPANR	Sopa de cebolla				200	Crema de zanahoria				200	Crema de calabacín				200	Judía verde con guisantes y jamón				200	Puré de verdura de temporada				200	Crema de ave				200	Sopa minestrone con pasta				200
	Huevos en salsa verde con arroz blanco				110 50	Lomo al horno con tomate aliñado				80-90 50	Merluza plancha con ajo y perejil con brócoli y zanahoria				110 50	Empanada de atún -				160 -	Pechuga de pollo a las finas hierbas con ensalada				80-90 50	Pa amb oli y embutidos variados				60 80	Tortilla de queso con calabacín al horno				120 50
	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	61	19	30	540		61	27	36	631		68	21	30	583		65	22	27	577		74	19	30	593		70	29	19	611		64	24	31	600	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	242	53	96	1847		245	69	82	1940		245	61	91	1911		255	52	89	1871		257	59	106	2006		237	82	75	1990		248	58	93	1912	

Nota: Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal HC

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Dieta diabética Semana 2

Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada sin azúcar y mantequilla	70	Pan con aceite y jamón cocido con queso	90	Galletas sin azúcar	40	Pan con tomate y jamón serrano	90	Repostería sin azúcar	40	Repostería sin azúcar	40
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
	Hc Lip Prot Kcal	61 5 17 363	Hc Lip Prot Kcal	61 13 11 411	Hc Lip Prot Kcal	64 9 18 410	Hc Lip Prot Kcal	65 6 11 360	Hc Lip Prot Kcal	60 8 22 410	Hc Lip Prot Kcal	61 10 10 377	Hc Lip Prot Kcal	61 10 10 377
DINAR	Fideos a la mallorquina ^{HC}	150	Judías con verduras ^{HC}	150	Macarrones a la boloñesa ^{HC}	150	Pisto de verduras	200	Garbanzos estofados ^{HC}	150	Sopas mallorquinas	200	Arroz a la marinera ^{HC}	150
	Pollo al horno con berenjena	150 50	Guisado de ternera con zanahoria	150 50	Limanda a la plancha con lechuga, tomate y aceituna	100-110 50	Huevos fritos con patatas fritas	120 50	Pescado de mercado con pisto	100-110 50	Ragout de pavo con verduras	150 -	Cabeza de lomo asado con champiñones	80-90 50
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc Lip Prot Kcal	79 23 33 654	Hc Lip Prot Kcal	87 16 61 739	Hc Lip Prot Kcal	84 23 33 678	Hc Lip Prot Kcal	68 33 34 709	Hc Lip Prot Kcal	88 17 35 672	Hc Lip Prot Kcal	76 18 34 616	Hc Lip Prot Kcal	79 22 41 690
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hc Lip Prot Kcal	43 6 10 272	Hc Lip Prot Kcal	43 6 10 272	Hc Lip Prot Kcal	43 6 10 272	Hc Lip Prot Kcal	43 6 10 272	Hc Lip Prot Kcal	43 6 10 272	Hc Lip Prot Kcal	43 6 10 272	Hc Lip Prot Kcal	43 6 10 272
SOPANR	Crema de espárragos	200	Pan cuit	200	Crema de espinacas y queso	200	Sopa de pescado	200	Sopa de la abuela	200	Crema de verduras con berenjena	200	Puré de verdura de temporada	200
	Merluza en salsa verde con guisantes	110 50	Revuelto de judías verdes, champiñones y gambas con tomate al horno	120 50	Lomo sajonia con calabacín salteado	80-90 50	Salchichas al vino con pimiento	90 50	Coca mallorquina	125 -	Pa amb oli y jamón país	60 80	Tortilla de bacalao con lechuga, tomate y maíz	120 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc Lip Prot Kcal	68 23 34 622	Hc Lip Prot Kcal	59 24 32 575	Hc Lip Prot Kcal	57 25 37 601	Hc Lip Prot Kcal	70 29 23 636	Hc Lip Prot Kcal	59 24 15 514	Hc Lip Prot Kcal	66 23 39 641	Hc Lip Prot Kcal	78 28 31 714
TOTAL	Hc Lip Prot Kcal	252 57 94 1911	Hc Lip Prot Kcal	250 59 114 1996	Hc Lip Prot Kcal	247 64 98 1961	Hc Lip Prot Kcal	245 74 78 1976	Hc Lip Prot Kcal	250 55 83 1867	Hc Lip Prot Kcal	246 56 93 1905	Hc Lip Prot Kcal	261 66 92 2053

Nota: Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal ^{HC}

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				gr	Martes				gr	Miércoles				gr	Jueves				gr	Viernes				gr	Sábado				gr	Domingo				gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con mermelada sin azúcar y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	Galletas sin azúcar				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Repostería sin azúcar				40	Repostería sin azúcar				40
	Colín a la plancha con ensalada				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	61	5	17	363		61	13	11	411		64	9	18	410		65	6	11	360		60	8	22	410		61	10	10	377		61	10	10	377	
DINAR	Burballes HC				150	Lentejas estofadas HC				150	Coliflor gratinada con bechamel				200	Cazuela de huevos				200	Crema de legumbre				200	Tumbet mallorquín				200	Arròs brut HC				150
	Pollo al ajillo con ensalada				150 50	Calamares a la mallorquina				110 -	Ragout de ternera con verdura				80-90 50	Atún encebollado con calabacín salteado				150 50	Lomo con col				140 -	Pescado de mercado con lechuga, tomate y cebolla				100-110 50	Carrilleras al vino tinto con verduras				150 50
	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Postre para diabéticos				125	Postre para diabéticos				125
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	69	33	53	787		72	21	49	697		76	24	53	733		65	57	26	768		83	27	45	752		78	27	35	694		83	32	30	757	
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272	
SOPANR	Crema de puerro				200	Sopa castellana				200	Sopa de picadillo				200	Crema de zanahoria y boniato				200	Sopa de ave y pistones				200	Sopa de pescado				200	Crema de calabacín				200
	Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria				100-110 50	Tortilla de calabacín con tomate a la provenzal				120 50	Bacalao al horno con patata				100-110 50	Tortilla de espinacas y patata con lechuga, tomate y aceituna				120 50	Cocarrois				125 -	Pan de payés con sobrasada				60 80	Tortilla de jamón cocido con verduras				120 50
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	72	19	27	566		74	22	40	652		70	21	31	536		72	32	35	714		71	28	14	595		75	22	18	574		74	26	34	661	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	245	63	107	1987		250	62	110	2032		253	59	112	1950		245	101	81	2114		257	69	92	2029		257	66	72	1917		260	73	83	2067	

Nota: Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal HC

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con mermelada sin azúcar y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	Galletas sin azúcar				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Repostería sin azúcar				40	Repostería sin azúcar				40
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	61	5	17	363		61	13	11	411		64	9	18	410		65	6	11	360		60	8	22	410		61	10	10	377		61	10	10	377	
DINAR	Fideuà HC				150	Judías escaladinas HC				150	Arroz caldoso con verduras HC				150	Brócoli con jamón				200	Alubias pintas estofadas				200	Sopa de arroz				200	Canelones gratinados				120
	Escaldum de pavo con verduras				150	Albóndigas de ternera a la jardinera				150	Fogonero a la plancha con calabacín al horno				100-110 50	Huevos fritos con patatas fritas				120 50	Pescado de mercado con samfaina				100-110 50	Magra a la plancha con verduras				80-90 50	Pollo a la naranja con zanahoria				100 50
	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Yogur desnatado				125	Postre lácteo desnatado				125	Postre para diabéticos				125
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	69	27	42	701		66	31	47	734		74	18	32	588		75	33	34	732		77	29	51	770		70	24	34	641		77	21	59	773	
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40	Bollería sin azúcar				40
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272		43	6	10	272	
SOPANAR	Sopa de verdura				200	Crema de champiñones				200	Sopa de cebolla				200	Crema de espárragos				200	Sopa maravilla				200	Puré de verdura de temporada				200	Crema de calabaza				200
	Merluza al horno con patatas				100-110 50	Tortilla francesa con jamón				120 50	Sandwich de jamón y queso con lechuga, tomate y aceituna				100 50	Bacalao a la mallorquina				150 -	Pavo a la plancha con tomate aliñado				80-90 50	Tortilla de atún con pimiento verde				120 50	Pa amb oli y atún				60 60
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40	Pan				40
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	74	16	25	560		73	25	34	658		74	24	23	604		69	22	39	636		65	8	38	482		71	26	36	664		75	22	27	610	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	247	54	94	1897		244	74	102	2074		255	57	83	1874		252	66	94	1999		245	51	122	1934		245	66	90	1953		256	59	105	2031	

Nota: Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal HC

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con mermelada sin azúcar				65	Pan con aceite y jamón cocido				90	Galletas sin azúcar				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Repostería sin azúcar				40	Repostería sin azúcar				40
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	61	5	17	363		61	5	11	336		61	5	17	363		65	6	11	360		60	8	22	410		61	10	10	377		61	10	10	377	
DINAR	Lentejas jardinera ^{HC}				150	Espinacas y patata				200	Alcachofas salteadas				200	Sopa				200	Acelgas con patata				200	Coliflor y patata				200	Paella mixta ^{HC}				150
	Hamburguesa de ternera				90	Lomo al horno con verdura salteada				80-90 50	Pollo a la plancha con lechuga, tomate y cebolla				80-90 50	Bollit				100 -	Bacalao al horno con menestra				130 50	Lomo a la plancha con verdura				80-90 50	Pescado de mercado plancha/horno con tomate al horno				100-110 50
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo desnatado				125	Postre lácteo sin azúcar				125	Postre para diabéticos				125
	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	67	23	38	630		58	26	30	592		59	16	34	518		66	12	28	494		53	19	30	510		44	19	33	478		65	17	39	578	
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Galletas sin azúcar				20	Galletas sin azúcar				20	Galletas sin azúcar				20	Galletas sin azúcar				20	Galletas sin azúcar				20	Galletas sin azúcar				20	Galletas sin azúcar				20
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190	
SOPAnR	Sopa de cebolla				200	Crema de zanahoria				200	Crema de calabacín				200	Judía verde con guisantes y jamón				200	Puré de verdura de temporada				200	Crema de ave				200	Sopa minestrone con pasta				200
	Huevos en salsa verde con ensalada				110 50	Bacalao al horno con tomate aliñado				100-110 50	Merluza plancha con ajo y perejil con brócoli y zanahoria				110 50	Atún a la plancha con tomate al horno				100-110 50	Pechuga de pollo a las finas hierbas con ensalada				60 80	Pa amb oli y jamón cocido				60 80	Tortilla francesa con calabacín al horno				120 50
	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	54	15	28	476		52	20	29	507		58	21	28	540		40	18	47	521		67	16	28	529		69	15	18	479		56	16	17	445	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	214	47	91	1659		202	54	79	1624		210	45	87	1611		202	40	93	1565		211	47	88	1639		205	47	69	1524		213	46	75	1591	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Dieta hipocalórica Semana 2

Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada sin azúcar	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas sin azúcar	40	Pan con tomate y jamón serrano	90	Repostería sin azúcar	40	Repostería sin azúcar	40
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
	Hc Lip Prot Kcal	61 5 17 363	Hc Lip Prot Kcal	61 5 11 336	Hc Lip Prot Kcal	61 5 17 363	Hc Lip Prot Kcal	65 6 11 360	Hc Lip Prot Kcal	60 8 22 410	Hc Lip Prot Kcal	61 10 10 377	Hc Lip Prot Kcal	61 10 10 377
DINAR	Panaché de verduras	200	Judías con verduras ^{HC}	150	Brócoli y patata	200	Pisto de verduras	200	Garbanzos estofados ^{HC}	150	Sopa de caldo y pasta	200	Judía verde y zanahoria con jamón	200
	Pollo al horno con berenjena	80-90 50	Guisado de ternera con zanahoria	150 50	Limanda a la plancha con lechuga, tomate y aceituna	100-110 50	Tortilla a la francesa con patata al horno	100 50	Pescado de mercado con verduritas	100-110 50	Ragout de pavo con verduras	150	Cabeza de lomo asado con champiñones	80-90 50
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre para diabéticos	125
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20
	Hc Lip Prot Kcal	55 15 27 464	Hc Lip Prot Kcal	78 16 59 696	Hc Lip Prot Kcal	74 19 25 575	Hc Lip Prot Kcal	47 21 24 479	Hc Lip Prot Kcal	70 20 34 605	Hc Lip Prot Kcal	58 15 25 487	Hc Lip Prot Kcal	38 23 43 534
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hc Lip Prot Kcal	31 3 8 190	Hc Lip Prot Kcal	31 3 8 190	Hc Lip Prot Kcal	31 3 8 190	Hc Lip Prot Kcal	31 3 8 190	Hc Lip Prot Kcal	31 3 8 190	Hc Lip Prot Kcal	31 3 8 190	Hc Lip Prot Kcal	31 3 8 190
SOPANAR	Crema de espárragos	200	Sopa de caldo y pistones	200	Crema de espinacas	200	Sopa de pescado	200	Sopa de la abuela	200	Crema de verduras con berenjena	200	Puré de verdura de temporada	200
	Merluza en salsa verde con guisantes	110 50	verdes, champiñones y gambas con tomate al horno	120 50	Lomo sajonia con calabacín salteado	80-90 50	Pollo a la plancha con pimiento	80-90 50	Magra a la plancha con guarnición	80-90 50	Pa amb oli y jamón cocido	60 80	Tortilla de bacalao con lechuga, tomate y maíz	120 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20
	Hc Lip Prot Kcal	59 23 32 579	Hc Lip Prot Kcal	41 22 24 461	Hc Lip Prot Kcal	47 25 35 559	Hc Lip Prot Kcal	56 10 28 433	Hc Lip Prot Kcal	37 17 28 423	Hc Lip Prot Kcal	66 17 23 504	Hc Lip Prot Kcal	71 25 29 627
TOTAL	Hc Lip Prot Kcal	207 46 84 1597	Hc Lip Prot Kcal	211 46 103 1683	Hc Lip Prot Kcal	215 53 85 1687	Hc Lip Prot Kcal	199 41 71 1462	Hc Lip Prot Kcal	199 49 93 1628	Hc Lip Prot Kcal	216 45 66 1558	Hc Lip Prot Kcal	202 61 90 1728

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o	
	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200
	azúcar		azúcar		azúcar		azúcar		azúcar		azúcar		azúcar	
	Pan con aceite y	90	Pan con mermelada sin	65	Pan con aceite y jamón	90	Galletas sin azúcar	40	Pan con tomate y	90	Repostería sin azúcar	40	Repostería sin azúcar	40
DINAR	fiambre de pavo		azúcar		cocido				jamón serrano					
	Colín a la plancha con	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
	ensalada													
	Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal	
BERENAR	61 5 17 363		61 5 11 336		61 5 17 363		65 6 11 360		60 8 22 410		61 10 10 377		61 10 10 377	
	Acelgas salteadas con	200	Lentejas estofadas HC	150	Coliflor y patata	200	Cazuela de huevos HC	150	Crema de legumbre	200	Tumbet mallorquín HC	150	Arròs brut HC	150
	jamón dulce													
	Pollo al ajillo	150	Calamares a la plancha	110	Ragout de ternera	80-90	Atún encebollado	150	Lomo a la plancha	80-90	Pescado de mercado	100-110	Magra a la plancha	80-90
SOPANAR	con ensalada	50	con verduras	50	con verdura	50	con calabacín salteado	50	con ensalada	50	con lechuga, tomate y	50	con verduras	50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Postre para diabéticos	125	Postre para diabéticos	125
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20
	Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal	
TOTAL	29 28 48 566		65 19 38 620		59 17 44 569		34 53 25 609		77 23 39 669		55 20 30 514		66 19 31 559	
	Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o		Leche desnatada o	
	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200	Zumo de fruta sin	200
	azúcar		azúcar		azúcar		azúcar		azúcar		azúcar		azúcar	
TOTAL	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20	Bollería sin azúcar	20
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal	
	31 3 8 190		31 3 8 190		31 3 8 190		31 3 8 190		31 3 8 190		31 3 8 190		31 3 8 190	
TOTAL	Crema de puerro	200	Sopa de caldo y pasta	200	Sopa de picadillo	200	Crema de zanahoria y	200	Sopa de ave y pistones	200	Sopa de pescado	200	Crema de calabacín	200
							boniato							
	Merluza a la plancha	100-110	Tortilla de calabacín	120	Bacalao al horno	100-110	Tortilla de espinacas	120	Pavo a la plancha	80-90	Pan de payés	60	Tortilla de jamón cocido	120
	con brócoli y zanahoria	50	con tomate a la	50	con verdura	50	con lechuga, tomate y	50	con pimiento	50	y jamón cocido	80	con verduras	50
TOTAL	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20	Pan	20
	Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal	
	63 19 25 523		60 19 26 517		52 21 29 472		76 25 28 643		37 11 40 414		71 10 20 457		64 25 32 619	
TOTAL	Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal		Hc Lip Prot Kcal	
	185 55 98 1643		218 47 84 1663		204 46 98 1594		206 87 72 1803		206 45 110 1683		219 43 67 1537		222 57 82 1744	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Pan con aceite y fiambre de pavo				90	Pan con mermelada sin azúcar				65	Pan con aceite y jamón cocido				90	Galletas sin azúcar				40	Pan con tomate y jamón serrano				90	Repostería sin azúcar				40	Repostería sin azúcar				40
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	61	5	17	363		61	5	11	336		61	5	17	363		65	6	11	360		60	8	22	410		61	10	10	377		61	10	10	377	
DINAR	Espinacas salteadas				150	Judías escaldinas HC				150	Arroz caldoso con verduras HC				150	Brócoli con jamón				200	Alubias pintas estofad HC				150	Sopa de arroz				200	Menestra de verduras				200
	Escaldum de pavo con verduras				150	Ternera a la plancha con verduras				90	Fogonero a la plancha con calabacín al horno				100-110	Tortilla a la francesa con patata al horno				100	Pescado de mercado con samfaina				100-110	Magra a la plancha con verduras				80-90	Pollo a la naranja con zanahoria				100
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Yogur desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Yogur desnatado				125	Postre lácteo desnatado				125	Postre para diabéticos				125
	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20
BERENAR	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	48	22	32	546		53	23	40	579		65	18	30	546		60	22	26	545		57	24	42	613		56	23	31	556		41	12	50	474	
	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar				200
	Bollería sin azúcar				20	Bollería sin azúcar				20	Bollería sin azúcar				20	Bollería sin azúcar				20	Bollería sin azúcar				20	Bollería sin azúcar				20	Bollería sin azúcar				20
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190		31	3	8	190	
SOPAnR	Sopa de verdura				200	Crema de champiñones				200	Sopa de cebolla				200	Crema de espárragos				200	Sopa maravilla				200	Puré de verdura de temporada				200	Crema de calabaza				200
	Merluza al horno con patatas				100-110	Tortilla francesa con tomate al horno				120	Queso fresco y jamón cocido con lechuga, tomate y aceituna				120	Bacalao al horno con verduras				130	Pavo a la plancha con tomate aliñado				80-90	Tortilla francesa con pimiento verde				120	Pa amb oli y atún				60
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Postre lácteo desnatado				125	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150	Fruta del tiempo				150
	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20	Pan				20
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	64	16	24	518		67	22	19	554		63	16	20	483		46	19	31	482		55	8	37	440		62	22	19	530		75	22	27	610	
	205				47	213				53	220				43	202				50	203				44	210				58	208				47
	81				1618	79				1659	76				1582	75				1577	109				1653	68				95	95				1650
	1618					1659					1582					1577					1653					1653					1650				

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Pan de molde con aceite y fiambre de pavo	90	Pan de molde con mermelada y mantequilla	70	Pan de molde con aceite y jamón cocido con queso	90	Pan de leche	40	Pan de molde con tomate y jamón serrano	90	Croissant	80	Ensaimada	80
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150
	Hc Lip Prot Kcal	73 8 19 439	Hc Lip Prot Kcal	78 17 13 507	Hc Lip Prot Kcal	75 12 20 486	Hc Lip Prot Kcal	85 7 12 442	Hc Lip Prot Kcal	72 12 24 485	Hc Lip Prot Kcal	82 18 13 542	Hc Lip Prot Kcal	82 23 13 577
DINAR	Lentejas jardinera	200	Fideos a la cazuela	200	Patatas estofadas	200	Sopa	200	Macarrones a la boloñesa	200	Coliflor rehogada	200	Paella mixta	200
	Hamburguesa mixada con cebolla caramelizada	90 30	con brandada de bacalao con verdura salteada	120 50	Pollo mixado con verdura al horno	80-90 50	Bollit -	150 -	Bacalao gratinado con all i oli de pimientos con menestra	150 50	Lomo mixado con patata	80-90 50	Pescado de mercado plancha/horno con tomate al horno	100-110 50
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Postre lácteo	125	Postre casero	125
	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 92 27 45 786	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 103 27 28 767	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 76 26 36 682	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 82 18 41 662	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 106 29 45 867	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 83 38 35 813	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 109 20 45 805
BERENAR	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354
SOPANR	Sopa de cebolla	200	Crema de zanahoria	200	Crema de calabacín	200	Judía verde con guisantes y jamón	200	Puré de verdura de temporada	200	Crema de ave	200	Sopa minestrone con pasta	200
	Huevos en salsa verde con arroz blanco	110 60	Croquetas de pollo con tomate al horno	90 50	Merluza plancha con ajo y perejil con brócoli y zanahoria	110 50	Empanada de atún -	160 -	Pechuga de pollo a las finas hierbas mixado con verdura al horno	60 80	Pan de molde con tomate y embutidos variados	60 80	Tortilla de queso con calabacín al horno	120 50
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150
	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 73 8 19 439	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 78 17 13 507	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 75 12 20 486	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 85 7 12 442	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 72 12 24 485	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 82 18 13 542	Pan Hc Lip Prot Kcal	40 82 23 13 577
TOTAL	Hc Lip Prot Kcal	307 58 106 2163	Hc Lip Prot Kcal	315 84 81 2326	Hc Lip Prot Kcal	282 67 97 2104	Hc Lip Prot Kcal	309 58 91 2123	Hc Lip Prot Kcal	312 64 109 2252	Hc Lip Prot Kcal	298 92 79 2321	Hc Lip Prot Kcal	285 89 96 2314

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Pan de molde con aceite y fiambre de pavo	90	Pan de molde con mermelada y mantequilla	70	Pan de molde con aceite y jamón cocido con queso	90	Pan de leche	40	Pan de molde con tomate y jamón serrano	90	Croissant	80	Ensaimada	80
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150
	Hc 73 Lip 8 Prot 19 Kcal 439		Hc 78 Lip 17 Prot 13 Kcal 507		Hc 75 Lip 12 Prot 20 Kcal 486		Hc 85 Lip 7 Prot 12 Kcal 442		Hc 72 Lip 12 Prot 24 Kcal 485		Hc 82 Lip 18 Prot 13 Kcal 542		Hc 82 Lip 23 Prot 13 Kcal 577	
DINAR	Fideos a la mallorquina	200	Judías con verduras	200	Macarrones a la boloñesa	200	Pisto de verduras	200	Garbanzos estofados	200	Sopas mallorquinas	200	Arroz a la marinera	200
	Pollo al horno mixado con berenjena	80-90 50	Guisado de ternera mixado con zanahoria	150 50	Limanda a la menier con verdura al horno	100 50	Huevos fritos con patatas fritas	120 50	Pescado de mercado con pisto	100-110 50	Ragout de pavo con verduras mixado	150 -	Lomo mixado con champiñones	80-90 50
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc 92 Lip 31 Prot 52 Kcal 857		Hc 99 Lip 18 Prot 66 Kcal 818		Hc 98 Lip 32 Prot 36 Kcal 840		Hc 82 Lip 33 Prot 31 Kcal 749		Hc 115 Lip 17 Prot 40 Kcal 776		Hc 68 Lip 15 Prot 27 Kcal 529		Hc 110 Lip 20 Prot 37 Kcal 768	
BERENAR	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hc 63 Lip 7 Prot 11 Kcal 354		Hc 63 Lip 7 Prot 11 Kcal 354		Hc 63 Lip 7 Prot 11 Kcal 354		Hc 63 Lip 7 Prot 11 Kcal 354		Hc 63 Lip 7 Prot 11 Kcal 354		Hc 63 Lip 7 Prot 11 Kcal 354		Hc 63 Lip 7 Prot 11 Kcal 354	
SOPANAR	Crema de espárragos	200	Pan cuit	200	Crema de espinacas y queso	200	Sopa de pescado	200	Sopa de la abuela	200	Crema de verduras con berenjena	200	Puré de verdura de temporada	200
	Merluza en salsa verde con guisantes	110 50	Revuelto de judías verdes, champiñones y gambas con tomate al horno	120 50	Lomo sajonia con calabacín salteado	80-90 50	Salchichas al vino mixadas con pimiento	90 50	Coca mallorquina	125 -	Pan de molde con tomate y jamón cocido	60 80	Tortilla de bacalao con verdura al horno	120 50
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Postre lácteo	125	Tex de Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc 68 Lip 23 Prot 34 Kcal 622		Hc 59 Lip 24 Prot 32 Kcal 575		Hc 57 Lip 25 Prot 37 Kcal 601		Hc 68 Lip 24 Prot 26 Kcal 610		Hc 59 Lip 24 Prot 15 Kcal 514		Hc 87 Lip 18 Prot 24 Kcal 608		Hc 56 Lip 24 Prot 27 Kcal 573	
TOTAL	Hc 297 Lip 70 Prot 116 Kcal 2271		Hc 299 Lip 65 Prot 122 Kcal 2254		Hc 293 Lip 77 Prot 104 Kcal 2281		Hc 299 Lip 72 Prot 81 Kcal 2154		Hc 309 Lip 60 Prot 91 Kcal 2129		Hc 300 Lip 59 Prot 75 Kcal 2034		Hc 311 Lip 75 Prot 88 Kcal 2272	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Pan de molde con aceite y fiambre de pavo	90	Pan de molde con mermelada y mantequilla	70	Pan de molde con aceite y jamón cocido con queso	90	Pan de leche	40	Pan de molde con tomate y jamón serrano	90	Croissant	80	Ensaimada	80
	Colín a la plancha con ensalada	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150
	Hc Lip Prot Kcal	73 8 19 439	Hc Lip Prot Kcal	78 17 13 507	Hc Lip Prot Kcal	75 12 20 486	Hc Lip Prot Kcal	85 7 12 442	Hc Lip Prot Kcal	72 12 24 485	Hc Lip Prot Kcal	82 18 13 542	Hc Lip Prot Kcal	82 23 13 577
DINAR	Burballes	200	Lentejas estofadas	200	Coliflor gratinada con bechamel	200	Cazuela de huevos	80-90	Crema de legumbre	200	Tumbet mallorquín	200	Arròs brut	200
	Pollo al ajillo mixado amb verdura al horno	80-90 50	Merluza a la plancha con verduras	100-110 50	Ragout de ternera mixada con patata parisina	80-90 50	Atún encebollado con calabacín salteado	150 50	Lomo con col mixado	80-90 -	Pescado de mercado con verdura al horno	100-110 50	Magra mixada con verduras	80-90 50
	Yogur	125	Yogur	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tarta	60	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc Lip Prot Kcal	77 34 56 841	Hc Lip Prot Kcal	110 21 45 803	Hc Lip Prot Kcal	82 24 53 755	Hc Lip Prot Kcal	68 58 30 811	Hc Lip Prot Kcal	79 21 39 657	Hc Lip Prot Kcal	98 30 30 774	Hc Lip Prot Kcal	110 21 34 770
BERENAR	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354
SOPANR	Crema de puerro	200	Sopa castellana	200	Sopa de picadillo	200	Crema de zanahoria y boniato	200	Sopa de ave y pistones	200	Sopa de pescado	200	Crema de calabacín	200
	Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria	100-110 50	Tortilla de calabacín con tomate a la provenzal	120 50	Bacalao al horno con patata	100-110 50	Tortilla de espinacas y patata con verdura al horno	120 50	Cocarrois	125 -	Pan de molde con sobrasada	60 80	Tortilla de patata con verduras	120 50
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc Lip Prot Kcal	72 19 27 566	Hc Lip Prot Kcal	74 22 40 652	Hc Lip Prot Kcal	70 21 31 536	Hc Lip Prot Kcal	85 25 29 684	Hc Lip Prot Kcal	71 28 14 595	Hc Lip Prot Kcal	75 22 18 574	Hc Lip Prot Kcal	80 29 23 667
TOTAL	Hc Lip Prot Kcal	286 68 113 2200	Hc Lip Prot Kcal	325 67 109 2316	Hc Lip Prot Kcal	290 64 115 2130	Hc Lip Prot Kcal	302 99 82 2292	Hc Lip Prot Kcal	285 68 89 2091	Hc Lip Prot Kcal	318 78 72 2245	Hc Lip Prot Kcal	336 81 81 2368

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Pan de molde con aceite y fiambre de pavo	90	Pan de molde con mermelada y mantequilla	70	Pan de molde con aceite y jamón cocido con queso	90	Pan de leche	40	Pan de molde con tomate y jamón serrano	90	Croissant	80	Ensaimada	80
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150
	Hc Lip Prot Kcal	73 8 19 439	Hc Lip Prot Kcal	78 17 13 507	Hc Lip Prot Kcal	75 12 20 486	Hc Lip Prot Kcal	85 7 12 442	Hc Lip Prot Kcal	72 12 24 485	Hc Lip Prot Kcal	82 18 13 542	Hc Lip Prot Kcal	82 23 13 577
DINAR	Fideua	200	Judías escaldinas	200	Arroz caldoso con champiñones y butifarrón	200	Brócoli con jamón	200	Alubias pintas estofadas	200	Sopa de arroz	200	Canelones gratinados	120
	Escaldum de pavo con verduras mixado	150	Albóndigas de ternera a la jardinera mixadas	150	Raones de peix con calabacín al horno	100 50	Huevos fritos con patatas fritas	120 50	Pescado de mercado con samfaina	100-110 50	Frito mallorquin mixado	150	Pollo a la naranja mixado con zanahoria	100 50
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Postre lácteo	125	Postre casero	125
BERENAR	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc Lip Prot Kcal	82 30 47 798	Hc Lip Prot Kcal	78 33 53 826	Hc Lip Prot Kcal	101 29 38 820	Hc Lip Prot Kcal	75 33 34 732	Hc Lip Prot Kcal	57 31 41 669	Hc Lip Prot Kcal	108 27 32 803	Hc Lip Prot Kcal	91 21 56 813
	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200	Leche o Zumo de fruta	200
	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40
SOPANR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354	Hc Lip Prot Kcal	63 7 11 354
	Sopa de verdura	200	Crema de champiñones	200	Sopa de cebolla	200	Crema de espárragos	200	Sopa maravilla	200	Puré de verdura de temporada	200	Crema de calabaza	200
	Merluza al horno con patatas	100-110 50	Tortilla francesa y jamón cocido	120 80	Sandwich de jamón y queso con verdura al horno	100 50	Bacalao a la mallorquina	150	Croquetas de jamón con tomate al horno	90 50	Tortilla de patata con pimiento verde	120 50	Pan de molde con tomate y atún	60 60
TOTAL	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
	Hc Lip Prot Kcal	74 16 25 560	Hc Lip Prot Kcal	80 23 29 645	Hc Lip Prot Kcal	71 21 22 557	Hc Lip Prot Kcal	83 22 36 675	Hc Lip Prot Kcal	75 23 22 605	Hc Lip Prot Kcal	84 30 27 708	Hc Lip Prot Kcal	76 24 32 654
	Hc Lip Prot Kcal	292 62 102 2152	Hc Lip Prot Kcal	299 80 106 2331	Hc Lip Prot Kcal	310 70 91 2216	Hc Lip Prot Kcal	307 69 94 2203	Hc Lip Prot Kcal	267 74 98 2113	Hc Lip Prot Kcal	337 82 83 2407	Hc Lip Prot Kcal	312 76 112 2398

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas tipo "maría"	40	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	40	Galletas tipo "maría"	40
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
DINAR	Crema de lentejas *	150	Fideos con calabacín y berenjena	200	Crema de guisantes	150	Sopa	200	Macarrones con espinacas (hojas) salteadas con jamón dulce	200	Acelgas (hojas) y patatas	200	Arroz con calabaza	200
	Ternera a la plancha con judía verde	90 50	Lomo a la plancha con zanahoria	100-110 50	Pollo a la plancha con calabaza al horno	80-90 50	Bollit (carne magra con zanahoria y patata)	150 -	Bacalao al horno con calabaza	130 50	Lomo a la plancha con zanahoria	80-90 50	Pescado blanco plancha/horno con berenjena	100-110 50
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200
	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPanR	Sopa de caldo y pasta	200	Crema de zanahoria	200	Crema de calabacín	200	Judías verdes salteadas con jamón dulce	200	Sopa de caldo y estrellas	200	Crema de ave	200	Sopa de pasta	200
	Jamón al horno con arroz blanco	100 60	Bacalao al horno con calabacín	100-110 50	Merluza plancha con zanahoria	110 50	Pavo a la plancha calabaza al horno	80-90 50	Pechuga de pollo a las finas hierbas con berenjena	80-90 50	Pan con aceite y jamón cocido	60 80	Tortilla francesa con calabacín al horno	120 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: Evitar les **verdures crues** y **flatulentes**. La **fruita** permesa ha de ser **no àcida** i **madura**, també es pot donar fruita en **conserva**, **cuita** o al **forn**. S'ha d'**evitar** el **meló** i la **síndria**. Els àpats han de tenir **poc volum** i es més recomenable repartir-los en vàries tomes. **Beure** fora de les menjades principals, **mastegar** bé els aliments i evitar la **posició horitzontal** just després de menjar. * La crema de lleties s'ha de passar pel col.lador més fi.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas tipo "maría"	40	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	40	Galletas tipo "maría"	40
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
DINAR	Judía verde con patatas	200	Calabacín y berenjena al horno	200	Macarrones con acelgas salteadas con jamón dulce	200	Crema de lentejas *	150	Espinacas (hojas) y patatas	200	Puré de patata	200	Arroz con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria)	200
	Pollo al horno con berenjena	80-90 50	Ternera a la plancha con zanahoria	150 50	Limanda al horno con calabaza	100-110 50	Tortilla francesa con fiambre de pavo con patatas	100 50	Pescado blanco con zanahoria	100-110 50	Pavo a la plancha con calabaza	80-90 50	Cabeza de lomo asado con manzana	80-90 50
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200
	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Crema de calabaza	200	Crema de ave	200	Sopa de caldo y pasta	200	Sopa de pescado	200	Crema de calabacín	200	Sopa de caldo con cabello de ángel	200	Puré de verdura (patata, calabacín, zanahoria)	200
	Merluza a la plancha con arroz	100-110 60	Revuelto de judías verdes con pan tostado	120 60	Lomo a la plancha con calabacín salteado	80-90 50	Merluza al horno con zanahoria	80-90 50	Magra a la plancha con manzana al horno	80-90 100	Pan con aceite y jamón cocido	60 50	Tortilla francesa con jamón dulce con calabacín	120 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: Evitar les **verdures crues** y **flatulentes**. La **fruita** permesa ha de ser **no àcida** i **madura**, també es pot donar fruita en **conserva**, **cuita** o al **forn**. S'ha d'**evitar** el **meló** i la **síndria**. Els àpats han de tenir **poc volum** i es més recomenable repartir-los en vàries tomes. **Beure** fora de les menjades principals, **mastegar** bé els aliments i evitar la **posició horitzontal** just després de menjar. * La crema de lleties s'ha de passar pel col.lador més fi.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Dieta **Protección Gástrica** Semana 3

Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas tipo "maría"	40	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	40	Galletas tipo "maría"	40
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
DINAR	Acelgas (hojas) con patatas	200	Crema de lentejas *	150	Pasta con verduras salteadas (berenjena, calabacín)	200	Sopa de caldo y pasta	150	Crema de calabacín	200	Calabacín al horno	200	Arroz con calabaza	200
	Pollo al horno con calabaza	80-90 50	Lomo a la plancha con espinacas y patata	110 50	Ternera a la plancha con calabaza	80-90 50	Pescado blanco al horno con calabacín	100-110 50	Lomo a la plancha con berenjena	80-90 50	Pescado blanco con calabaza	100-110 50	Magra a la plancha con manzana	80-90 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200
	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANR	Sopa de arroz	200	Sopa de caldo y pasta	200	Judía verde y patata	200	Crema de zanahoria y boniato	200	Sopa de ave y pistones	200	Sopa de arroz y pescado	200	Crema de calabacín	200
	Merluza a la plancha con zanahoria	100-110 50	Tortilla francesa con zanahoria	120 40	Bacalao al horno con patata	100-110 50	Tortilla francesa con rollitos de jamón dulce	120 50	Pavo a la plancha con patata hervida	120 40	Pan de payes con aceite con fiambre de pavo y queso fresco	60 80	Tortilla de jamón dulce con patata	120 50
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: Evitar les **verdures crues** y **flatulentes**. La **fruita** permesa ha de ser **no àcida** i **madura**, també es pot donar fruita en **conserva**, **cuïta** o al **forn**. S'ha d'**evitar** el **meló** i la **síndria**. Els àpats han de tenir **poc volum** i es més recomenable repartir-los en vàries tomes. **Beure** fora de les menjades principals, **mastegar** bé els aliments i evitar la **posició horitzontal** just després de menjar. * La crema de lleties s'ha de passar pel col.lador més fi.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200	Café de cereales con leche desnatada o infusión	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas tipo "maría"	40	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	40	Galletas tipo "maría"	40
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
DINAR	Pasta con calabacín y jamón dulce	200	Acelgas (hojas) con patatas	150	Arroz hervido con zanahoria	200	Espinacas (hojas) salteadas con jamón dulce	200	Puré de patata	150	Sopa de arroz	200	Pasta salteada con calabacín y berenjena	200
	Pavo a la plancha con berenjena	100-110 50	Ternera a la plancha con calabaza	100-110 50	Pollo al la plancha con calabacín	80-90 50	Tortilla a la francesa con patatas	100 50	Pescado blanco al horno con calabaza	100-110 50	Magra a la plancha con patatas	80-90 50	Pollo a la plancha con zanahoria	80-90 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200	Leche desnatada o infusión	200
	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40	Galletas tipo "maría"	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANR	Crema de calabacín	200	Sopa de caldo y estrellas	200	Crema de zanahorias y patatas	200	Sopa de ave y fideos	200	Sopa maravilla	200	Judía verde salteada con jamón dulce	200	Crema de calabaza	200
	Merluza al horno con patatas	100-110 50	Tortilla francesa con jamón	120 40	Queso fresco y jamón cocido con calabacín	120 60	Muslitos de pollo al horno con zanahoria	120 50	Pavo a la plancha con berenjena	120 50	Tortilla francesa con pan de payés con aceite	120 60	Pa amb oli con jamón dulce y queso fresco	60 60
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Yogur desnatado	125	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: Evitar les **verdures crues** y **flatulentes**. La **fruita** permesa ha de ser **no àcida** i **madura**, també es pot donar fruita en **conserva**, **cuita** o al **forn**. S'ha d'**evitar** el **meló** i la **síndria**. Els àpats han de tenir **poc volum** i es més recomenable repartir-los en vàries tomes. **Beure** fora de les menjades principals, **mastegar** bé els aliments i evitar la **posició horitzontal** just després de menjar.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con aceite y jamón cocido	90	Pan con aceite y jamón cocido	90	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con aceite y jamón cocido	90	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con aceite y jamón cocido	90
	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150
DINAR	Puré de patata	200	Fideos con calabacín	200	Patata con zanahoria	200	Sopa	200	Macarrones con jamón dulce	200	Puré de patata	200	Arroz con calabaza	200
	Tenera a la plancha con calabacín	80-90 50	Lomo a la plancha con zanahoria	100-110 50	Pollo al horno con calabaza	80-90 50	Bollit (carne magra con zanahoria y patata) - al horno con patatas -	100-110 50	Pescado blanco al horno con calabaza	100-110 50	Lomo a la plancha con zanahoria	80-90 50	Pescado blanco al horno con patata	100-110 50
	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Sopa de caldo y pasta	200	Crema de zanahoria	200	Crema de calabacín	200	Patata con zanahoria	200	Sopa de caldo y estrellas	200	Crema de ave	200	Sopa de caldo y pasta	200
	Jamón al horno con arroz	100 60	Bacalao al horno con calabacín	100-110 50	Merluza plancha con zanahoria	100-110 50	Pavo a la plancha calabaza al horno	80-90 50	Pechuga de pollo a las finas hierbas con calabacín	80-90 50	Pan con aceite y jamón cocido	60 80	Tortilla francesa con calabacín al horno	120 50
	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: las frutas permitidas son: plátano maduro, manzana rallada, manzana, frutas horno o hervidas, membrillo, frutas en conserva al natural o en su jugo, fruta en almíbar lavadas. Todas las frutas se servirán sin piel. Todas las verduras se cocinarán o prepararán sin piel.

**Responsable Sanitario
del Centro:****Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90	Pan con aceite y jamón cocido	90	Pan con fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90	Pan con fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90
	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150
DINAR	Fideos con zanahoria y fiambre de pavo	200	Patata con zanahoria	200	Macarrones con calabacín y jamón dulce	200	Sopa de caldo y pasta	200	Arroz hervido	200	Puré de patata	200	Arroz hervido con zanahoria	200
	Pollo al horno con calabacín	150 50	Ternera a la plancha con calabacín	80-90 50	Limanda al horno con calabaza	100-110 50	Tortilla francesa con fiambre de pavo con patatas	120 50	Pescado blanco con zanahoria	100-110 50	Pavo a la plancha con calabaza	80-90 50	Cabeza de lomo al horno con manzana	80-90 50
	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	60	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de calabaza	200	Crema de ave	200	Sopa de caldo y pasta	200	Sopa de pescado (suave)	200	Crema de calabacín	200	Sopa de caldo con cabello de ángel	200	Puré de patata	200
	Merluza a la plancha con arroz	100-110 60	Tortilla francesa con pan tostado	120 60	Lomo a la plancha con calabacín	80-90 50	Merluza al horno con calabacín	80-90 50	Magra a la plancha con manzana al horno	80-90 100	Pan de payés con aceite y jamón dulce	60 50	Tortilla francesa con jamón dulce con calabacín	120 50
	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: las frutas permitidas son: plátano maduro, manzana rallada, manzana, frutas horno o hervidas, membrillo, frutas en conserva al natural o en su jugo, fruta en almíbar lavadas. Todas las frutas se servirán sin piel. Todas las verduras se cocinarán o prepararán sin piel.

**Responsable Sanitario
del Centro:****Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr	
ESMORZAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90	Pan con aceite y jamón cocido	90	Pan con fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90	Pan con fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90
	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150
DINAR	Pasta con zanahoria y fiambre de pavo	200	Arroz hervido	200	Pasta con calabacín	200	Sopa de caldo y pasta	200	Crema de calabacín	200	Calabacín al horno	200	Arroz con calabaza	200
	Pollo al horno con calabaza	80-90 50	Lomo a la plancha con patatas	100-110 50	Ternera a la plancha con calabaza	80-90 50	Pescado blanco al horno con calabacín	100-110 50	Lomo a la plancha con zanahoria	80-90 50	Pescado blanco al horno con calabaza	100-110 50	Magra al horno con manzana	80-90 50
	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de calabacín	200	Sopa de caldo y pasta	200	Sopa de picadillo	200	Crema de zanahoria y boniato	200	Sopa de ave y pistones	200	Sopa de arroz y pescado	200	Crema de calabacín	200
	Merluza a la plancha con arroz	100-110 60	Tortilla francesa con zanahoria	120 50	Bacalao al horno con patata	100-110 50	Tortilla francesa con rollitos de jamón dulce	120 50	Pavo a la plancha con patata hervida	120 40	Pan de payés con aceite con fiambre de pavo	60 50	Tortilla de jamón dulce con patata	120 50
	Colín a la plancha con ensalada	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: las frutas permitidas son: plátano maduro, manzana rallada, manzana, frutas horno o hervidas, membrillo, frutas en conserva al natural o en su jugo, fruta en almíbar lavadas. Todas las frutas se servirán sin piel. Todas las verduras se cocinarán o prepararán sin piel.

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90	Pan con aceite y jamón cocido	90	Pan con fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90	Pan con fiambre de pavo	90	Pan con jamón cocido	90
	Fruta	150	Fruta	150	Fruta	150	Fruta	150	Fruta	150	Fruta	150	Fruta	150
DINAR	Pasta con calabacín y jamón dulce	200	Patata y zanahoria	200	Arroz hervido con zanahoria	200	Sémola de arroz	200	Puré de patata	200	Sopa de arroz	200	Pasta con calabacín y fiambre de pavo	200
	Pavo a la plancha con zanahoria	80-90 50	Ternera a la plancha con calabaza	80-90 50	Merluza al horno con calabacín	100-110 50	Tortilla francesa con patatas	120 50	Pescado al horno con calabaza	100-110 50	Magra a la plancha con patatas	80-90 50	Pollo a la plancha con zanahoria	80-90 50
	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150	Fruta permitida*	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200	Té / Leche sin lactosa	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de calabacín	200	Sopa de caldo y estrellas	200	Crema de zanahoria y patatas	200	Sopa de ave y fideos	200	Sopa maravilla	200	Patata y zanahoria	200	Crema de calabaza	200
	Merluza al horno con patata	100-110 50	Tortilla francesa con jamón dulce	120 40	Cazón al horno con arroz	100-110 50	Muslitos de pollo al horno con zanahoria	120 50	Pavo a la plancha con calabacín	60 50	Tortilla francesa con pan de payés con aceite	120 60	Pan de payés con aceite y jamón dulce	60 80
	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125	Yogur desnatado sin lactosa	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: las frutas permitidas son: plátano maduro, manzana rallada, manzana, frutas horno o hervidas, membrillo, frutas en conserva al natural o en su jugo, fruta en almíbar lavadas. Todas las frutas se servirán sin piel. Todas las verduras se cocinarán o prepararán sin piel.

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Ensamada	80
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
DINAR	Lentejas jardinera	200	Fideos a la cazuela	200	Ensalada	200	Sopa	200	Macarrones amb con aceite y jamón dulce	200	Coliflor rehogada con ajo	200	Paella de carne	200
	Ternera a la plancha con cebolla	80-90 30	Pescado al horno con calabacín	100-110 50	Pollo al horno con calabaza	80-90 50	Bollit	150 -	Pescado al horno con zanahoria	100-110 50	Lomo a la plancha con ensalada	80-90 50	Pescado blanco gratinado con all i oli de pimientos	150 -
	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Postre lácteo	125	Postre lácteo	60	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Sopa de cebolla	200	Crema de zanahoria	200	Crema de calabacín	200	Judía verde con jamón	200	Puré de verdura de temporada	200	Crema de ave	200	Sopa minestrone con pasta	200
	Tortilla francesa con arroz blanco	120 60	Magra a la plancha con ensalada	80-90 50	Merluza plancha con perejil con brócoli y zanahoria	100-110 50	Pavo a la plancha con ensalada	80-90 50	Pechuga de pollo a las finas hierbas con berenjena	80-90 50	Pan con aceite queso fresco y fiambre de pavo	60 100	Tortilla francesa con calabacín al horno	120 50
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40			Pan	40

Nota: 1. No se añadirá sal a ninguna elaboración. Los embutidos, quesos y pescados que se ofrecen serán sin sal o desalados. 2. Es permitido el uso de hierbas aromáticas y especias para condimentar. 3. No utilizar los concentrados de carne, pastillas de caldo, precocinados, etc. 4. El pan debe ser blanco y sin sal. 5. Todas las verduras y hortalizas se deben cortar en trozos pequeños y ponerse en remojo durante 12h. Después del remojo se hervirán con abundante agua hasta la mitad de la cocción, luego se rechazará el agua y se terminarán de cocer en agua nueva (nunca se reutilizará el agua sobrante). 6. Respecto a las legumbres, deben prepararse igual que las verduras pero aumentando el tiempo de remojo a 24 horas con un cambio de agua a las 12h. 7. Todos los segundos platos que lleven salsa, se servirán escurridos. 8. La fruta se tomará preferiblemente hervida, en compota o almíbar (no tomar el jugo). Las frutas crudas permitidas son la manzana, la pera, y la mandarina. 9. Las ensaladas pueden ser sencillas (lechuga y cebolla, pepino con lechuga, lechuga y zanahoria, pimiento asado, etc). 10. No se añadirá tomate a ninguna elaboración. 11. Las cremas deben elaborarse de la siguiente manera: hervir la verdura con el remojo / descongelación previa + doble cocción + escurrir el agua y saltear. Cocer la pasta / arroz (30g en crudo) en agua con aceite y escurrir. Mezclar la verdura salteada + pasta / arroz + aceite y triturar. Añadir caldo casero especial hasta conseguir la textura deseada. 12. Postres: los yogures serán sin fruta, no lácteos o postres con chocolate.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Menú diálisis Semana 2

Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Ensaimada	80
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
DINAR	Fideos a la mallorquina	200	Judías con verduras	200	Macarrones con jamón dulce y queso fresco	200	Menestra de verduras	200	Brócoli salteado con ajo	200	Espaguetis con aceite y orégano	200	Arroz con verduras	200
	Pollo al horno con berenjena	150 50	Guisado de ternera con zanahoria	100-110	Limanda al horno con ensalada	100-110 50	Huevos fritos con patatas fritas	120 50	Pescado de mercado con verduritas	100-110 50	Ragout de pavo con verduras	150 -	Lomo asado con verduras	80-90 50
	Fruta permitida	150	Macedonia de frutas	150	Fruta permitida	150	Postre lácteo	125	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	60	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de espárragos	200	Pan cuit	200	Crema de calabacín	200	Sopa de pescado	200	Sopa de la abuela	200	Crema de zanahoria	200	Puré de verdura de temporada	200
	Merluza al horno con ensalada	100-110 50	Revuelto de verduras con huevo	120 -	Magra a la plancha con verduras	80-90 50	Pollo a la plancha con pimiento	80-90 50	Magra a la plancha con ensalada	60 80	Pan con aceite y queso fresco y jamón dulce	80 100	Tortilla francesa con ensalada	120 -
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Fruta permitida	150	Yogur	125	Postre lácteo	125	Fruta permitida	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40			Pan	40

Nota: 1. No se añadirá sal a ninguna elaboración. Los embutidos, quesos y pescados que se ofrecen serán sin sal o desalados. 2. Es permitido el uso de hierbas aromáticas y especias para condimentar. 3. No utilizar los concentrados de carne, pastillas de caldo, precocinados, etc. 4. El pan debe ser blanco y sin sal. 5. Todas las verduras y hortalizas se deben cortar en trozos pequeños y ponerse en remojo durante 12h. Después del remojo se hervirán con abundante agua hasta la mitad de la cocción, luego se rechazará el agua y se terminarán de cocer en agua nueva (nunca se reutilizará el agua sobrante). 6. Respecto a las legumbres, deben prepararse igual que las verduras pero aumentando el tiempo de remojo a 24 horas con un cambio de agua a las 12h. 7. Todos los segundos platos que lleven salsa, se servirán escurridos. 8. La fruta se tomará preferiblemente hervida, en compota o almíbar (no tomar el jugo). Las frutas crudas permitidas son la manzana, la pera, y la mandarina. 9. Las ensaladas pueden ser sencillas (lechuga y cebolla, pepino con lechuga, lechuga y zanahoria, pimiento asado, etc). 10. No se añadirá tomate a ninguna elaboración. 11. Las cremas deben elaborarse de la siguiente manera: hervir la verdura con el remojo / descongelación previa + doble cocción + escurrir el agua y saltear. Cocer la pasta / arroz (30g en crudo) en agua con aceite y escurrir. Mezclar la verdura salteada + pasta / arroz + aceite y triturar. Añadir caldo casero especial hasta conseguir la textura deseada. 12. Postres: los yogures serán sin fruta, no lácteos o postres con chocolate.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	€	Martes	€	Miércoles	€	Jueves	€	Viernes	€	Sábado	€	Domingo	€
ESMORZAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Pan con mermelada	70	Ensamada	80
	Colín a la plancha con ensalada	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
DINAR	Burballes	200	Lentejas estofadas	200	Coliflor gratinada con bechamel	200	Cazuela de huevos	200	Crema de calabacín	200	Tumbet (berenjena, pimiento verde y calabacín)	200	Arròs brut	200
	Pollo al horno con berenjena	150 50	Calamares a la plancha con ensalada	100-110 50	Ragout de ternera con zanahoria	80-90 50	Atún encebollado	150 -	Lomo a la plancha con berenjena	80-90 50	Pescado de mercado con ensalada	100-110 50	Carrilleras con verduras	150 50
	Yogur	125	Yogur	125	Fruta permitida	150	Postre lácteo	125	Fruta permitida	150	Postre lácteo	125	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de puerro	200	Sopa castellana	200	Sopa de pasta	200	Crema de zanahoria y boniato	200	Sopa de ave y pistones	200	Sopa de pescado	200	Crema de calabacín	200
	Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria	100-110 50	Tortilla francesa con calabacín	120 50	Pescado blanco al horno con ensalada	100-110 50	Tortilla francesa con ensalada	120 50	Pavo a la plancha con patata hervida	120 50	Pan de payés con queso fresco y fiambre de pavo	80 60	Tortilla francesa con ensalada	120 50
	Fruta permitida	150	Macedonia de frutas	150	Yogur	125	Fruta permitida	150	Yogur	125	Fruta permitida	150	Fruta permitida	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

Nota: 1. No se añadirá sal a ninguna elaboración. Los embutidos, quesos y pescados que se ofrecen serán sin sal o desalados. 2. Es permitido el uso de hierbas aromáticas y especias para condimentar. 3. No utilizar los concentrados de carne, pastillas de caldo, precocinados, etc. 4. El pan debe ser blanco y sin sal. 5. Todas las verduras y hortalizas se deben cortar en trozos pequeños y ponerse en remojo durante 12h. Después del remojo se hervirán con abundante agua hasta la mitad de la cocción, luego se rechazará el agua y se terminarán de cocer en agua nueva (nunca se reutilizará el agua sobrante). 6. Respecto a las legumbres, deben prepararse igual que las verduras pero aumentando el tiempo de remojo a 24 horas con un cambio de agua a las 12h. 7. Todos los segundos platos que lleven salsa, se servirán escurridos. 8. La fruta se tomará preferiblemente hervida, en compota o almibar (no tomar el jugo). Las frutas crudas permitidas son la manzana, la pera, y la mandarina. 9. Las ensaladas pueden ser sencillas (lechuga y cebolla, pepino con lechuga, lechuga y zanahoria, pimiento asado, etc). 10. No se añadirá tomate a ninguna elaboración. 11. Las cremas deben elaborarse de la siguiente manera: hervir la verdura con el remojo / descongelación previa + doble cocción + escurrir el agua y saltear. Cocer la pasta / arroz (30g en crudo) en agua con aceite y escurrir. Mezclar la verdura salteada + pasta / arroz + aceite y triturar. Añadir caldo casero especial hasta conseguir la textura deseada. 12. Postres: los yogures serán sin fruta, no lácteos o postres con chocolate.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
ESMORZAR	Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200	
	Pan con mermelada 70		Pan con mermelada 70		Pan con mermelada 70		Pan con mermelada 70		Pan con mermelada 70		Pan con mermelada 70		Ensamada 80	
	- -		- -		- -		- -		- -		- -		- -	
DINAR	Fideos con verduras 200		Judías escaldinas 200		Arroz caldoso con verduras 200		Brócoli salteado con ajo 200		Judía verde y zanahoria 200		Sopa de arroz 200		Pasta salteada con calabacín y berenjena 200	
	Escaldum de pavo con verduras 150		Ternera a la plancha con verduras 80-90		Merluza al horno con calabacín 100-110		Huevos fritos con patatas fritas 120		Pescado de mercado con ensalada 100-110		Lomo a la plancha con cebolla y pimiento rojo 80-90		Pollo a la plancha con ensalada 80-90	
	- -		- 50		- 50		- 50		- 50		- 50		- 50	
	Yogur 125		Yogur 125		Yogur 125		Fruta permitida 150		Yogur 125		Postre lácteo 125		Postre casero 125	
	Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40	
BERENAR	Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200		Leche 200	
	Galletas 40		Galletas 40		Galletas 40		Galletas 40		Galletas 40		Galletas 40		Galletas 40	
	- -		- -		- -		- -		- -		- -		- -	
SOPAR	Sopa de verdura 200		Crema de calabaza 200		Sopa de cebolla 200		Crema de espárragos 200		Sopa maravilla 200		Puré de verduras de temporada 200		Crema de calabaza 200	
	Merluza al horno con ensalada 100-110		Tortilla francesa con ensalada 120		Magra a la plancha con ensalada 80-90		Pescado blanco al horno con ensalada 100-110		Pan de payés con aceite y queso fresco 80		Tortilla francesa con pimiento verde 120		Pan de payés con aceite y queso fresco y jamón dulce 80	
	- 50		-		- 50		- 50		- 60		- 50		- 100	
	Fruta permitida 150		Macedonia de frutas 150		Fruta permitida 150		Postre lácteo 125		Fruta permitida 150		Fruta permitida 150		Fruta permitida 150	
	Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40		Pan 40	

Nota: 1. No se añadirá sal a ninguna elaboración. Los embutidos, quesos y pescados que se ofrecen serán sin sal o desalados. 2. Es permitido el uso de hierbas aromáticas y especias para condimentar. 3. No utilizar los concentrados de carne, pastillas de caldo, precocinados, etc. 4. El pan debe ser blanco y sin sal. 5. Todas las verduras y hortalizas se deben cortar en trozos pequeños y ponerse en remojo durante 12h. Después del remojo se hervirán con abundante agua hasta la mitad de la cocción, luego se rechazará el agua y se terminarán de cocer en agua nueva (nunca se reutilizará el agua sobrante) durante 12h. 6. Respecto a las legumbres, deben prepararse igual que las verduras pero aumentando el tiempo de remojo a 24 horas con un cambio de agua a las 12h. 7. Todos los segundos platos que lleven salsa, se servirán escurridos. 8. La fruta se tomará preferiblemente hervida, en compota o almíbar (no tomar el jugo). Las frutas crudas permitidas son la manzana, la pera, y la mandarina. 9. Las ensaladas pueden ser sencillas (lechuga y cebolla, pepino con lechuga, lechuga y zanahoria, pimiento asado, etc). 10. No se añadirá tomate a ninguna elaboración. 11. Las cremas deben elaborarse de la siguiente manera: hervir la verdura con el remojo / descongelación previa + doble cocción + escurrir el agua y saltear. Cocer la pasta / arroz (30g en crudo) en agua con aceite y escurrir. Mezclar la verdura salteada + pasta / arroz + aceite y triturar. Añadir caldo casero especial hasta conseguir la textura deseada. 12. Postres: los yogures serán sin fruta, no lácteos o postres con chocolate.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	90	Pan de leche	40	Pan con tomate y	90	Croissant	80	Ensaimada	80
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón dulce	60	con queso	60	jamón serrano	60	con jamón dulce y queso	60		
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur con trozos de fruta	200
DINAR	Lentejas jardinera	200	Fideos a la cazuela con carne	200	Patatas estofadas con carne	200	Sopa con jamón dulce y huevo duro picado	200	Macarrones a la boloñesa con queso rallado	200	Coliflor gratinada (queso fundido)	200	Paella mixta	200
	Hamburguesa de ternera	90	Pimientos del piquillo relleno de pescado	120	Pollo empanado casero	90	Bollit	150	Bacalao gratinado con all i oli de pimientos	150	Lomo con sobrasada y miel	80-90	Pescado de mercado plancha/horno	100-110
	con queso fundido y cebolla caramelizada	30	con zanahorias salteadas	50	con lechuga, tomate y cebolla	50	-	-	con menestra	50	con patata	50	con ensalada de tomate y queso	50
	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo con macedonia	200	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Postre lácteo	125	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40	Galletas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Sopa de cebolla con queso rallado	200	Crema de zanahoria	200	Crema de calabacín con quesito	200	Guisantes y jamón	200	Puré de verdura de temporada con virutas de jamón	200	Crema de ave con trozos de jamón	200	Sopa minestrone con pasta y jamón dulce	200
	Huevos en salsa verde con arroz blanco	110 60	Croquetas de pollo con tomate aliñado y queso fresco	90 110	Merluza plancha con ajo y perejil con brócoli y zanahoria	110 50	Empanada de atún	160	Pechuga de pollo a las finas hierbas con chips de berenjena	80-90 50	Pa amb oli con jamón y queso	60 80	Tortilla de queso con calabacín al horno	120 50
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo con fruta	200
	Pan	40	Pan	40	Pan	40			Pan	40			Pan	40

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	90	Pan de leche	40	Pan con tomate y	90	Croissant	80	Ensamada	80
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón dulce	60	con queso	60	jamón serrano	60	con jamón dulce y queso	60		
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur con trozos de fruta	200
DINAR	Fideos a la mallorquina	200	Judías con verduras	200	Macarrones a la boloñesa con queso rallado	200	Pisto de verduras	200	Garbanzos estofados	200	Sopas mallorquinas con carne	200	Arroz a la marinera	200
	Pollo al horno con berenjena y jamón salteado	150 50	Guisado de ternera con zanahoria	150 50	Limanda a la menier con lechuga, tomate y aceituna	100 50	Huevos fritos con jamón y patatas fritas	120 50	Pescado de mercado con pisto	100-110 50	Ragout de pavo con verduras	150	Cabeza de lomo asado con champiñones	80-90 50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40	Mini croissant	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de espárragos y quesito	200	Pan cuit	200	Crema de espinacas y queso	200	Sopa de pescado con palitos de cangrejo	200	Sopa de la abuela con huevo duro picado	200	Crema de verduras con berenjena	200	Puré de verdura de temporada y queso	200
	Merluza en salsa verde con guisantes	110 50	Revuelto de judías verdes, champiñones y gambas con tomate al horno	120 50	Lomo sajonia con calabacín salteado	80-90 50	Salchichas al vino con pimiento	90 50	Coca mallorquina	125	Pa amb oli y jamón y queso	60 75	Tortilla de bacalao con lechuga, tomate y maíz	120 50
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Postre lácteo	125	Postre lácteo con fruta	200
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40			Pan	40

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	90	Pan de leche	40	Pan con tomate y	90	Croissant	80	Ensamada	80
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón dulce	60	con queso	60	jamón serrano	60	con jamón dulce y queso	60		
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur con trozos de fruta	200
DINAR	Burballes con carne	200	Lentejas estofadas con carne	200	Coliflor gratinada con queso	200	Cazuela de huevos	200	Crema de legumbre	200	Tumbet mallorquín	200	Arròs brut	200
	Pollo al ajillo	150	Calamares a la mallorquina	110	Ragout de ternera	80-90	Atún encebollado	150	Lomo con col	140	Pescado de mercado	100-110	Carrilleras al vino tinto	150
	con chips de berenjena	50	-	-	con patata parisina	50	con calabacín salteado	50	-	-	con tomate y queso fresco	50	con verduras	50
	Yogur	125	Yogur	125	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Fruta del tiempo	150	Tarta	60	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40	Pan de leche	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de puerro con huevo duro picado	200	Sopa castellana	200	Sopa de picadillo	200	Crema de zanahoria y boniato con trozos de jamón	200	Sopa de ave y huevo duro	200	Sopa de pescado con palitos de cangrejo	200	Crema de calabacín con queso	200
	Merluza a la plancha	110-110	Tortilla de calabacín	120	Bacalao al horno	100-110	Tortilla de espianacas y patata	120	Cocarrois	125	Pan de payés / Pan de molde	60	Tortilla de patata	120
	con brócoli y zanahoria	50	con tomate a la provenzal	75	con patata	50	con lechuga, tomate y aceitunas	50	-	-	con sobrasada	80	con verduras	50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Yogur	125	Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Postre lácteo con fruta	200	Postre lácteo con fruta	200
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40					Pan	40

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	90	Pan de leche	40	Pan con tomate y	90	Croissant	80	Ensaimada	80
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón dulce	60	con queso	60	jamón serrano	60	con jamón dulce y queso	60		
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur con trozos de fruta	200
DINAR	Fideua	200	Judías escaldinas	200	Arroz caldoso con champiñones y butifarrón	200	Brócoli con jamón	200	Alubias pintas estofadas	200	Sopa de arroz con jamón cocido y huevo duro picado	200	Canelones gratinados	120
	Escaldum de pavo con verduras	150	Albóndigas de ternera a la jardinera	150	Pescado a la plancha con tomate y queso fresco	100	Huevos fritos con patatas fritas	120	Pescado de mercado con samfaina	100-110	Frito mallorquín	150	Pollo a la naranja con zanahoria	100
	-	-	-	-	-	50	-	50	-	50	-	-	-	50
	Yogur	125	Yogur	125	Yogur	125	Fruta del tiempo	150	Yogur	125	Postre lácteo	125	Postre casero	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200	Leche	200
	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40	Magdalenas	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Sopa de verdura con virutas de jamón	200	Crema de champiñones	200	Sopa de cebolla con queso rallado	200	Crema de espárragos con queso	200	Sopa maravilla con jamón dulce y huevo duro picado	200	Puré de verdura de temporada con queso	200	Crema de calabaza	200
	Merluza al horno con patatas	100-110	Tortilla francesa con jamón	120	Sandwich club (jamón, queso y huevo duro) con lechuga, tomate y aceituna	100	Bacalao a la mallorquina	150	Croquetas de jamón con tomate aliñado	90	Tortilla de patata con pimiento verde	120	Pa amb oli y atún y queso	60
	-	50	-	75	-	50	-	-	-	50	-	50	-	90
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo con fruta	200
	Pan	40	Pan	40			Pan	40	Pan	40	Pan	40		

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	40	Repostería sin azúcar	40
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón cocido con queso	60	queso fresco	60	jamón serrano	60	jamón cocido con queso	60		
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
DINAR	Lentejas jardinera ^{HC}	150	Fideos a la cazuela con carne ^{HC}	150	Patatas estofadas con carne ^{HC}	150	Sopa con jamón dulce y huevo duro picado	200	Macarrones a la boloñesa con queso rallado ^{HC}	150	Coliflor gratinada (queso fundido)	200	Paella mixta ^{HC}	150
	Hamburguesa de ternera	90	Pimientos del piquillo con brandada de bacalao	150	Pollo a la plancha	105-110	Bollit	175	Bacalao gratinado con alioli de pimientos	175	Lomo a la plancha con patata	105-115	Pescado de mercado plancha/horno	125-135
	con queso fundido y cebolla caramelizada	50	con verdura salteada	50	con lechuga, tomate y cebolla	50	-	-	con menestra	50			con ensalada de tomate y queso	50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Postre lácteo sin azúcar	125	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Galletas sin azúcar	40	Galletas sin azúcar	40	Galletas sin azúcar	40	Galletas sin azúcar	40	Galletas sin azúcar	40	Galletas sin azúcar	40	Galletas sin azúcar	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Sopa de cebolla con queso rallado	200	Crema de zanahoria y leche en polvo	200	Crema de calabacín con quesito	200	Judía verde con guisantes y jamón	200	Puré de verdura de temporada con virutas de jamón	200	Crema de ave con trozos de jamón	200	Sopa minestrone con pasta y jamón dulce	200
	Huevos en salsa verde	135	Pollo a la plancha	105-115	Merluza plancha con ajo y perejil	135	Empanada de atún	160	Pechuga de pollo a las finas hierbas	105-115	Pa amb oli	60	Tortilla de queso	160
	con arroz blanco	50	con tomate aliñado	50	con brócoli y zanahoria	50	-	-	con ensalada	50	con jamón y queso	80	con calabacín al horno	50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
	Pan	40	Pan	40	Pan	40			Pan	40			Pan	40

Nota: Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal ^{HC}

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	40	Repostería sin azúcar	40
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón cocido con queso	60	queso fresco	60	jamón serrano	60	jamón cocido con queso	60		
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
DINAR	Fideos a la mallorquina ^{HC}	150	Judías con verduras ^{HC}	150	Macarrones a la boloñesa con queso rallado ^{HC}	150	Pisto de verduras gratinado con queso	200	Garbanzos estofados ^{HC}	150	Sopas mallorquinas con carne	200	Arroz a la marinera ^{HC}	150
	Pollo al horno con berenjena y jamón salteado	150 50	Guisado de ternera con zanahoria	150	Limanda a la plancha con lechuga, tomate y aceituna	100-110 50	Huevos fritos con patatas fritas	120 50	Pescado de mercado con pisto	100-110 50	Ragout de pavo con verduras	150	Cabeza de lomo asado con champiñones	80-90 50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Crema de espárragos y quesito	200	Pan cuit	200	Crema de espinacas y queso	200	Sopa de pescado con palitos de cangrejo	200	Sopa de la abuela con huevo duro picado	200	Crema de verduras con berenjena con queso	200	Puré de verdura de temporada y queso	200
	Merluza en salsa verde con guisantes	135 50	Revuelto de judías verdes, champiñones y gambas con tomate al horno	150 50	Lomo sajonia con calabacín salteado	105-115 50	Salchichas al vino con pimiento	125 50	Coca mallorquina	125	Pa amb oli y jamón y queso	60 80	Tortilla de bacalao con lechuga, tomate y maíz	160 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Postre lácteo desnatado	125	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40		

Nota: Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal ^{HC}

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	40	Repostería sin azúcar	40
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón cocido con queso	60	queso fresco	60	jamón serrano	60	jamón cocido con queso	60	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150		
DINAR	Burballes con carne ^{HC}	150	Lentejas estofadas con carne ^{HC}	150	Coliflor gratinada con queso	200	Cazuela de huevos	200	Crema de legumbre	200	Tumbet mallorquín	200	Arròs brut ^{HC}	150
	Pollo al ajillo con ensalada	175 50	Calamares a la mallorquina -	150 -	Ragout de ternera con verdura	105-115 50	Atún encebollado con calabacín salteado	175 50	Lomo con col -	140 -	Pescado de mercado con tomate y queso fresco	125-135 50	Carrilleras al vino tinto con verduras	175 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Postre para diabéticos	125	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Crema de puerro con huevo duro picado	200	Sopa castellana	200	Sopa de picadillo	200	Crema de zanahoria y boniato con trozos de jamón	200	Sopa de ave y huevo duro	200	Sopa de pescado con palitos de cangrejo	200	Crema de calabacín con queso	200
	Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria	125-135 50	Tortilla de calabacín con tomate a la provenzal	150 50	Bacalao al horno con patata	125-135 50	Tortilla de patata y espinacas con lechuga, tomate y aceitunas	120 50	Cocarrois -	125 -	Pan de payés / Pan de molde con sobrasada y queso	60 105	Tortilla de patata con verduras	120 50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado con trozos de fruta	200	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40			Pan	40

Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal ^{HC}

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	50	Pan con aceite y	40	Repostería sin azúcar	40
	fiambre de pavo	60	queso fresco	60	jamón cocido con queso	60	queso fresco	60	jamón serrano	60	jamón cocido con queso	60		
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
DINAR	Fideuà 	150	Judías escaldinas	200	Arroz caldoso con verduras y carne 	150	Brócoli con jamón	200	Alubias pintas estofadas	200	Sopa de arroz con jamón dulce y huevo duro picado	200	Canelones gratinados	120
	Escaldum de pavo con verduras	175	Albóndigas de ternera a la jardinera	175	Pescado a la plancha con tomate	125-135 50	Huevos fritos con patatas fritas	120 50	Pescado de mercado con samfaina	100-110 50	Frito mallorquín	175	Pollo a la naranja con zanahoria	125 50
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Postre lácteo desnatado	125	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200	Leche desnatada	200
	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40	Bollería sin azúcar	40
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Sopa de verdura con virutas de jamón	200	Crema de champiñones y queso	200	Sopa de cebolla con queso rallado	200	Crema de espárragos con queso	200	Sopa maravilla con jamón dulce y huevo duro picado	200	Puré de verdura de temporada con queso	200	Crema de calabaza	200
	Merluza al horno con patatas	125-135 50	Tortilla francesa con jamón	120 75	Sandwich de jamón y queso con lechuga, tomate y aceituna	125 50	Bacalao a la mallorquina	150	Queso fresco y jamón cocido con tomate aliñado	150 50	Tortilla de patata con pimiento verde	120 50	Pa amb oli y atún y queso	60 90
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado con trozos de fruta	200
	Pan	40	Pan	40			Pan	40	Pan	40	Pan	40		

Nota: Los platos ricos en hidratos de carbono se deben servir en ración de menor gramaje (150g), estos platos están marcados con la señal 

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas	40	Pan con tomate y jamón serrano	90	Pan con mermelada	65	Pan con mermelada	65
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
DINAR	Lentejas jardinera	200	Espinacas y patata	200	Alcachofas salteadas	200	Sopa	200	Acelgas y patata	200	Coliflor y patata	200	Paella mixta	200
	Hamburguesa de ternera	90	Lomo al horno	80-90	Pollo a la plancha	80-90	Bollit	100	Bacalao al horno	100-110	Lomo a la plancha	80-90	Pescado de mercado plancha/horno	100-110
	con cebolla	30	con verdura salteada	50	con lechuga, tomate y cebolla	50	-	-	con menestra	50	con verdura	50	con tomate al horno	50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Postre lácteo sin azúcar	125	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200
	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Sopa de cebolla	200	Crema de zanahoria	200	Crema de calabacín	200	Judía verde con guisantes y jamón	200	Puré de verdura de temporada	200	Crema de ave	200	Sopa minestrone con pasta	200
	Huevos en salsa verde	110	Bacalao al horno	100-110	Merluza plancha con ajo y perejil	110	Atún a la plancha	100-110	Pechuga de pollo a las finas hierbas	60	Pa amb oli	60	Tortilla francesa	120
	con ensalada	50	con tomate aliñado	50	con brócoli y zanahoria	50	con patatas	50	con ensalada	80	y jamón cocido	80	con calabacín al horno	50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas	40	Pan con tomate y jamón serrano	90	Pan con mermelada	40	Pan con mermelada	40
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
DINAR	Panaché de verduras	200	Judías con verduras	200	Brócoli y patata	200	Pisto de verduras	200	Garbanzos estofados	200	Sopa de caldo y pasta	200	Judía verde y zanahoria con jamón	200
	Pollo a la plancha con berenjena	80-90 50	Guisado de ternera con zanahoria	150	Limanda a la plancha con lechuga, tomate y aceituna	100-110 50	Tortilla a la francesa y ensalada	100 50	Pescado de mercado con verduritas	100-110 50	Ragout de pavo con verduras	150	Cabeza de lomo asado con champiñones	80-90 50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200
	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Crema de espárragos	200	Sopa de caldo y pistones verdes, champiñones y gambas	200	Crema de espinacas	200	Sopa de pescado	200	Sopa de la abuela	200	Crema de verduras con berenjena	200	Puré de verdura de temporada	200
	Merluza en salsa verde con guisantes	110 50	con tomate al horno	120 50	Lomo sajonia con calabacín salteado	80-90 50	Pollo a la plancha con pimiento	80-90 50	Magra a la plancha con guarnición	80-90 50	Pa amb oli y jamón cocido	60 50	Tortilla de bacalao con lechuga, tomate y maíz	120 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas	40	Pan con tomate y jamón serrano	90	Pan con mermelada	40	Pan con mermelada	40
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
DINAR	Acelgas salteadas con jamón dulce	200	Lentejas estofadas	200	Coliflor y patata	200	Cazuela de huevos	200	Crema de legumbre	200	Tumbet mallorquín	200	Arròs brut	200
	Pollo al ajillo con ensalada	150 50	Merluza a la plancha con verduras	110 50	Ragout de ternera con verdura	80-90 50	Pescado blanco al horno con calabacín salteado	100-110 50	Lomo a la plancha con ensalada	80-90 50	Pescado de mercado con lechuga, tomate y cebolla	100-110 50	Magra a la plancha con verduras	80-90 50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Postre para diabéticos	125	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200
	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Crema de puerro	200	Sopa de caldo y pasta	200	Sopa de picadillo	200	Crema de zanahoria y boniato	200	Sopa de ave y pistones	200	Sopa de pescado	200	Crema de calabacín	200
	Merluza a la plancha con brócoli y zanahoria	100-110 50	Tortilla de calabacín con tomate a la provenzal	120 50	Bacalao al horno con verdura	100-110 50	Tortilla de espinacas y patata con lechuga, tomate y aceitunas	120 50	Pavo a la plancha con patata hervida	120 50	Pa amb oli y jamón cocido	60 80	Tortilla francesa con verduras	120 50
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta sin azúcar	200
	Pan con aceite y fiambre de pavo	90	Pan con mermelada	65	Pan con aceite y jamón cocido	90	Galletas	40	Pan con tomate y jamón serrano	90	Pan con mermelada	40	Pan con mermelada	40
	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
DINAR	Espinacas salteadas	200	Judías escaldinas	200	Arroz caldoso con verduras	200	Brócoli con jamón	200	Alubias pintas estofadas	150	Sopa de arroz	200	Verdura y patata	200
	Escaldum de pavo con verduras	150	Ternera a la plancha con verduras	90	Pescado a la plancha con calabacín al horno	100-110	Tortilla a la francesa con patata al horno	100	Pescado de mercado con samfaina	100-110	Magra a la plancha con patatas	80-90	Pollo a la naranja con zanahoria	100
	-	-	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50
	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Yogur desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Yogur desnatado	125	Postre lácteo desnatado	125	Postre para diabéticos	125
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40
BERENAR	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	400	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200	Leche desnatada o Zumo de fruta	200
	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20	Galletas	20
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPANAR	Sopa de verdura	200	Crema de champiñones	200	Sopa de cebolla	200	Crema de espárragos	200	Sopa maravilla	200	Puré de verdura de temporada	200	Crema de calabaza	200
	Merluza al horno con patatas	100-110	Tortilla francesa con jamón	120	Queso fresco y jamón cocido con lechuga, tomate y aceituna	120	Bacalao al horno con verduras	130	Pavo a la plancha con tomate aliñado	80-90	Tortilla francesa con pimiento verde	120	Pa amb oli y atún	60
	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	60
	Fruta del tiempo	150	Macedonia de frutas	150	Fruta del tiempo	150	Postre lácteo desnatado	125	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150	Fruta del tiempo	150
	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40	Pan	40

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Dieta triturada hiperproteica e hipercalórica Semana 1 Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200
	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70
	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250
DINAR	Tex de lentejas a la jardinera	275	Tex de fideos con verduras + clara de huevo	275	Tex de patatas estofadas con legumbre	275	Tex de legumbre y verdura	275	Tex de pasta con verduras y queso	275	Tex de verdura y legumbre	275	Tex de arroz con verduras + leche en polvo	275
	con hamburguesa	120	con pescado	150	con pollo	120	con ternera	120	con bacalao	150	con lomo	120	con pescado	150
	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Cuajada	125	Yogur griego	125	Tex de Postre casero	125
BERENAR	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200
	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Tex de verdura y patata con queso	275	Crema de zanahoria y queso	275	Crema de calabacín y queso	275	Tex de judía verde y patata con leche en polvo	275	Puré de verduras con queso	275	Crema de ave y leche en polvo	275	Tex de verdura y patata y queso	275
	con huevo	120	con pollo	120	con merluza	150	con pescado	150	con pollo	120	con queso y jamón cocido	120	con huevo	120
	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10
	Yogur	125	Cuajada	125	Yogur griego	125	Yogur	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150

Nota: las cantidades a añadir serán: 15g de leche en polvo; 45g de clara de huevo; 20g de queso rallado; 20g de legumbre.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Joana Cardell Mohr
Col.núm.CAT000770

Dieta triturada hiperproteica e hipercalórica Semana 2 Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200
	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70
	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250
DINAR	Tex de fideos con verduras + clara de huevo	275	Tex de judías con verduras	275	Tex de pasta con verduras con queso	275	Tex de verdura y legumbre	275	Tex de gabarnzos estofados	275	Tex de verdura y patata y queso	275	Tex de arroz con verduras y queso	275
	con pollo	120	con ternera	120	con limanda	150	con huevo	120	con pescado	150	con de pavo	120	con lomo	120
	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Postre casero	125
BERENAR	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200
	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Crema de espárragos y queso	275	Tex de verdura y patata y clara de huevo	275	Crema de espinacas y queso	275	Tex de verdura y patata y clara de huevo	275	Tex de verdura y patata y queso	275	Crema de verduras con berenjena con leche en polvo	275	Puré de verduras y legumbres	275
	con merluza	150	con huevo duro	120	con lomo	120	con salchichas	120	con magra	120	con queso y jamón cocido	120	con huevo	120
	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10
	Yogur	125	Cuajada	125	Yogur griego	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Cuajada	125	Yogur griego	125	Tex de Fruta del tiempo	150

Nota: las cantidades a añadir serán: 15g de leche en polvo; 45g de clara de huevo; 20g de queso rallado; 20g de legumbre.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Joana Cardell Mohr
Col.núm.CAT000770

Dieta triturada hiperproteica e hipercalórica Semana 3 Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Tex de leche y Galletas / Cereales adultos Tex de Fruta del tiempo y yogur	200 50-70 250	Tex de leche y Galletas / Cereales adultos Tex de Fruta del tiempo y yogur	200 50-70 250	Tex de leche y Galletas / Cereales adultos Tex de Fruta del tiempo y yogur	200 50-70 250	Tex de leche y Galletas / Cereales adultos Tex de Fruta del tiempo y yogur	200 50-70 250	Tex de leche y Galletas / Cereales adultos Tex de Fruta del tiempo y yogur	200 50-70 250	Tex de leche y Galletas / Cereales adultos Tex de Fruta del tiempo y yogur	200 50-70 250	Tex de leche y Galletas / Cereales adultos Tex de Fruta del tiempo y yogur	200 50-70 250
DINAR	Tex de verdura y patata con queso con pollo Aceite de oliva Yogur	275 120 10 125	Tex de lentejas estofadas con merluza Aceite de oliva Cuajada	275 150 10 125	Tex de coliflor y patata y queso con ternera Aceite de oliva Tex de Fruta del tiempo	275 120 10 150	Tex de verdura y patata y leche en polvo con pescado Aceite de oliva Postre lácteo	275 120 10 125	Crema de legumbre con lomo Aceite de oliva Tex de Fruta del tiempo	275 120 10 150	Tex de verdura y patata y queso con pescado Aceite de oliva Yogur griego	275 150 10 125	Tex de arroz con verduras + clara de huevo con magra Aceite de oliva Tex de Postre casero	275 120 10 125
BERENAR	Tex de leche + leche en polvo y Galletas -	200 50 -	Tex de leche + leche en polvo y Galletas -	200 50 -	Tex de leche + leche en polvo y Galletas -	200 50 -	Tex de leche + leche en polvo y Galletas -	200 50 -	Tex de leche + leche en polvo y Galletas -	200 50 -	Tex de leche + leche en polvo y Galletas -	200 50 -	Tex de leche + leche en polvo y Galletas -	200 50 -
SOPAR	Crema de puerro con clara de huevo con merluza Aceite de oliva Tex de Fruta del tiempo	275 150 10 150	Tex de verdura y patata y leche en polvo con huevo Aceite de oliva Tex de Fruta del tiempo	275 120 10 150	Tex de verdura y patata con caras de huevo con bacalao Aceite de oliva Yogur griego	275 150 10 125	Crema de zanahoria y boniato con queso con huevo Aceite de oliva Tex de Fruta del tiempo	275 120 10 150	Tex de verdura y patata con queso con pavo Aceite de oliva Cuajada	275 120 10 125	Tex de verdura y patata y leche en polvo con queso y jamón cocido Aceite de oliva Tex de Fruta del tiempo	275 120 10 150	Crema de calabacín con queso con huevo Aceite de oliva Tex de Fruta del tiempo	275 120 10 150

Nota: las cantidades a añadir serán: 15g de leche en polvo; 45g de clara de huevo; 20g de queso rallado; 20g de legumbre.

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Joana Cardell Mohr
Col.núm.CAT000770

Dieta triturada hiperproteica e hipercalórica Semana 4 Otoño-Invierno

	Lunes	Gr	Martes	Gr	Miércoles	Gr	Jueves	Gr	Viernes	Gr	Sábado	Gr	Domingo	Gr
ESMORZAR	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200	Tex de leche	200
	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70	y Galletas / Cereales adultos	50-70
	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250	Tex de Fruta del tiempo y yogur	250
DINAR	Tex de fideos con verduras + clara de huevo	275	Tex de judías escaldinas	275	Tex de arroz con verduras + leche en polvo	275	Tex de verdura y patata con queso	275	Tex de alubias pintas estofadas	275	Tex de verdura y legumbre	275	Tex de fideos con verduras + clara de huevo	275
	con de pavo	120	con ternera	120	con pescado	150	con huevo	120	con pescado	150	con lomo	120	con pollo	120
	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10
	Yogur	125	Cuajada	125	Yogur griego	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Cuajada	125	Yogur griego	125	Tex de Postre casero	125
BERENAR	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200	Tex de leche + leche en polvo	200
	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50	y Galletas	50
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOPAR	Tex de verdura y patata con clara de huevo	275	Crema de champiñones y queso	275	Tex de verdura y patata con clara de huevo	275	Crema de espárragos con queso	275	Tex de verdura y patata con clara de huevo	275	Puré de verduras y queso	275	Crema de calabaza y leche en polvo	275
	con merluza	150	con huevo	120	con jamón cocido y quesitos	120	con bacalao	150	con de pavo	120	con huevo	120	con queso y jamón cocido	120
	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10	Aceite de oliva	10
	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Postre lácteo	125	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150	Tex de Fruta del tiempo	150

Nota: las cantidades a añadir serán: 15g de leche en polvo; 45g de clara de huevo; 20g de queso rallado; 20g de legumbre.

**Responsable Sanitario
del Centro:**

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Joana Cardell Mohr
Col.núm.CAT000770

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417	
DINAR	Tex de lentejas a la jardinera				275	Tex de fideos con verduras				275	Tex de patatas estofadas				275	Tex de legumbre y verdura				275	Tex de pasta con verduras				275	Tex de verdura y patata				275	Tex de arroz con verduras				275
	con hamburguesa				120	con pescado				150	con pollo				120	con ternera				120	con bacalao				150	con lomo				120	con pescado				150
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Postre lácteo				125	Tex de Postre casero				125
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	60	34	38	699		58	27	31	598		46	25	32	543		62	27	36	Croquet		64	32	39	704		61	26	27	578		56	24	29	561	
BERENAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329	
SOPAR	Tex de verdura y patata				275	Crema de zanahoria				275	Crema de calabacín				275	Tex de judía verde y patata				275	Puré de verduras				275	Crema de ave				275	Tex de verdura y patata				275
	con huevo				120	con pollo				120	con merluza				150	con pescado				150	con pollo				120	con queso y jamón cocido				120	con huevo				120
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	36	33	24	539		40	30	32	559		36	26	32	508		34	26	30	492		55	21	27	522		32	28	17	482		50	35	27	620	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	221	83	87	1984		223	72	88	1903		206	67	89	1798		220	69	90	#####		243	69	91	1972		217	70	69	1807		230	75	81	1927	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200			
	y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70				y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70				y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70				y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70				y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70				y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70				y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70			
	Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150			
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417	
DINAR	Tex de fideos con verduras	275				Tex de judías con verduras	275				Tex de pasta con verduras	275				Tex de patata y verdura	275				Tex de gabarnzos estofados	275				Tex de verdura y patata	275				Tex de arroz con verduras	275			
	con pollo	120				con ternera	120				con limanda	150				con huevo	120				con pescado	150				con de pavo	120				con lomo	120			
	Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5			
	Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Postre lácteo	125				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Fruta del tiempo	150				Tex de Postre casero	125			
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	58	26	33	598		60	18	41	565		58	27	31	598		66	29	31	654		58	27	31	598		47	20	36	512		53	24	26	533	
BERENAR	Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200				Tex de leche	200			
	y Galletas	50				y Galletas	50				y Galletas	50				y Galletas	50				y Galletas	50				y Galletas	50				y Galletas	50			
	-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-			
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329	
SOPAR	Crema de espárragos	275				Tex de verdura y patata	275				Crema de espinacas y queso	275				Tex de verdura y patata	275				Tex de verdura y patata	275				Crema de verduras con berenjena	275				Puré de verduras	275			
	Colín a la plancha	150				con huevo duro	120				con lomo	120				con salchichas	120				con magra	120				con queso y jamón cocido	120				con huevo	120			
	Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5				Aceite de oliva	5			
	Yogur	125				Yogur	125				Yogur	125				Tex de Fruta del tiempo	150				Yogur	125				Postre lácteo	125				Tex de Fruta del tiempo	150			
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	35	26	32	503		35	32	22	521		34	27	30	503		50	33	19	586		31	28	30	498		61	26	23	575		57	27	25	587	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	217	68	90	1847		220	66	88	1832		217	70	85	1847		241	78	75	1987		214	70	86	1843		233	62	84	1833		235	66	75	1867	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417	
DINAR	Tex de verdura y patata				275	Tex de lentejas estofadas				275	Tex de coliflor y patata				275	Tex de verdura y patata				275	Crema de legumbre				275	Tex de verdura y patata				275	Tex de arròs con verduras				275
	Colín a la plancha con ensalada				120	con merluza				150	con ternera				120	con pescado				150	con lomo				120	con pescado				150	con magra				120
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Yogur				125	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Tex de Postre casero				125
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	32	23	31	464		40	25	43	554		41	16	39	460		51	22	29	525		60	23	31	568		53	25	29	553		53	26	30	567	
BERENAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329	
SOPAR	Crema de puerro				275	Tex de verdura y patata				275	Tex de verdura y patata				275	Crema de zanahoria y boniato				275	Tex de verdura y patata				275	Tex de verdura y patata				275	Crema de calabacín				275
	con merluza				150	con huevo				120	con bacalao				150	con huevo				120	con pavo				120	con queso y jamón cocido				120	con huevo				120
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	54	25	28	550		48	29	30	571		42	28	35	552		64	27	26	607		31	23	40	495		51	25	18	498		63	32	23	631	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	210	64	83	1760		212	69	97	1871		207	60	98	1758		240	66	79	1878		216	62	96	1809		228	65	72	1798		241	74	77	1944	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417	
DINAR	Tex de fideos con verduras				275	Tex de judías escaldinas				275	Tex de arroz con verduras				275	Tex de verdura y patata				275	Tex de alubias pintas estofadas				275	Tex de verdura y patata				275	Tex de fideos con verduras				275
	con de pavo				120	con ternera				120	con pescado				150	con huevo				120	con pescado				150	con lomo				120	con pollo				120
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Postre lácteo				125	Tex de Postre casero				125
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	44	23	49	582		39	23	56	583		36	26	30	501		50	27	19	524		44	24	38	552		51	24	26	525		64	22	39	611	
BERENAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329	
SOPAR	Tex de verdura y patata				275	Crema de champiñones				275	Tex de verdura y patata				275	Crema de espárragos				275	Tex de verdura y patata				275	Puré de verduras				275	Crema de calabaza				275
	con merluza				150	con huevo				120	con jamón cocido y quesitos				120	con bacalao				150	con pavo				120	con huevo				120	con queso y jamón cocido				120
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	48	21	25	481		51	33	21	589		51	25	18	498		54	26	36	597		49	22	36	540		66	31	21	628		56	25	20	529	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	216	60	99	1810		215	72	101	1918		211	67	73	1746		229	69	79	1867		218	62	99	1838		241	71	72	1899		245	63	83	1887	

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				Sábado				Domingo			
	Gr				Gr				Gr				Gr				Gr				Gr				Gr			
ESMORZAR	Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200		
	y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70			y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70			y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70			y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70			y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70			y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70			y Galletas / Pan / Cereales adultos	50-100-70		
	Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150		
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	73	8	12	417	73	8	12	417	73	8	12	417	73	8	12	417	73	8	12	417	73	8	12	417	73	8	12	417
DINAR	Tex de lentejas a la jardinera	200			Fideos a la cazuela	200			Tex de patatas estofadas	200			Tex de legumbre y verdura	200			Tex de macarrones boloñesa	200			Tex de verdura y patata	200			Tex de paella	200		
	Tex de hamburguesa con verduras	120			Tex de pescado con zanahorias	150			Tex de pollo con verduras	120			Tex de magra con patata, col y zanahoria	120			Tex de bacalao con menestra	150			Tex de lomo con patata	120			Tex de pescado con verduras	150		
	Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5		
	Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Postre lácteo	125			Postre lácteo	125			Tex de Postre casero	125		
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	60	34	38	699	58	27	31	598	46	25	32	543	62	27	36	634	64	32	39	704	61	26	27	578	56	24	29	561
BERENAR	Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200			Tex de leche	200		
	y Galletas	50			y Galletas	50			y Galletas	50			y Galletas	50			y Galletas	50			y Galletas	50			y Galletas	50		
	-	-			-	-			-	-			-	-			-	-			-	-			-	-		
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	51	8	12	329	51	8	12	329	51	8	12	329	51	8	12	329	51	8	12	329	51	8	12	329	51	8	12	329
SOPAR	Tex de verdura y patata	200			Crema de zanahoria	200			Crema de calabacín	200			Tex de judía verde y patata	200			Puré de verduras	200			Crema de ave	200			Tex de verdura y patata	200		
	Tex de huevo con cebolla, ajos y judía verde	120			Tex de magra con verduras	120			Tex de merluza con brócoli y zanahoria	150			Tex de atún con verduras	150			Tex de pollo con berenjena	120			Tex de queso y jamón cocido con verduras	120			Tortilla de queso texturizada con verduras	120		
	Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5			Aceite de oliva	5		
	Yogur	125			Yogur	125			Yogur	125			Yogur	125			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150			Tex de Fruta del tiempo	150		
	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	36	33	24	539	40	30	32	559	36	26	32	508	34	26	30	492	55	21	27	522	32	28	17	482	50	35	27	620
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal	Hc	Lip	Prot	Kcal
	221	83	87	1984	223	72	88	1903	206	67	89	1798	220	69	90	1872	243	69	91	1972	217	70	69	1807	230	75	81	1927

Nota: La empanadilla de atún de la cena del jueves y el pa amb oli y embutidos de la cena del sábado no se pueden texturizar. En su lugar se ha servido atún al horno en el caso de la empanada y jamón cocido y queso en el caso del pan con tomate.

**Responsable Sanitario
del Centro:**

Limandk

**Dietista Nutricionista
Ausolan:**

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Dieta texturizada Semana 2

Otoño-Invierno

	Lunes				Gr	Martes				Gr	Miércoles				Gr	Jueves				Gr	Viernes				Gr	Sábado				Gr	Domingo				Gr
ESMORZAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417	
DINAR	Tex de fideos a la mallorquina				200	Tex de judías con verduras				200	Tex de macarrones boloñesa				200	Tex de patata y verdura				200	Tex de gabarnzos estofados				200	Tex de verdura y patata				200	Tex de arroz a la marinera				200
	Tex de pollo				120	Tex de guisado de ternera				120	Tex de de pescado				150	Tex de huevo				120	Tex de pescado				150	Tex de pavo				120	Tex de lomo				120
	con berenjena				60	con zanahoria				60	con verduras				60	con verduras				60	con pisto				60	con verduras				60	con verduras				60
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Postre casero				125
BERENAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50
	Colín a la plancha				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329	
SOPAR	Crema de espárragos				200	Tex de verdura y patata				200	Cema de espinacas y queso				200	Tex de verdura y patata				200	Tex de verdura y patata				200	Crema de verduras con berenjena				200	Puré de verduras				200
	Tex de merluza				150	Revuelto de huevo				120	Tex de lomo				120	Tex de salchichas				120	Tex de magra				120	Tex de queso y jamón cocido				120	Tortilla de bacalao texturizada				120
	con cebolla, ajos y judía verde				60	con verduras				60	con verduras				60	con cebolla y pimientos				60	con verduras				60	con verduras				60	con verduras				60
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Yogur				125	Yogur				125	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Postre lácteo				125	Tex de Fruta del tiempo				150
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	217	68	90	1847		220	66	88	1832		217	70	85	1847		241	78	75	1987		214	70	86	1843		233	62	84	1833		235	66	75	1867	

Nota: La coca mallorquina de la cena del viernes y el pa amb oli con jamón de la cena del sábado no se pueden texturizar. En su lugar se ha servido magra en el caso de la coca y jamón cocido y queso en el caso del pa amb oli.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

	Colín a la				gr	Martes				gr	Miércoles				gr	Jueves				gr	Viernes				gr	Sábado				gr	Domingo				gr
ESMORZAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70	y Galletas / Pan / Cereales adultos				50-100-70
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417		73	8	12	417	
DINAR	Tex de verdura y patata				200	Tex de lentejas estofadas				200	Tex de coliflor y patata				200	Tex de verdura y patata				200	Crema de legumbre				200	Tex de verdura y patata				200	Tex de arròs brut				200
	Tex de pollo				120	Tex de merluza				150	Tex de ragout de ternera				120	Tex de pescado				150	Tex de lomo				120	Tex de pescado				150	Tex de magra				120
	con berenjena				60	con cebolla, patata y pimientos				60	con patata				60	con verduras				60	con cebolla y col				60	con verduras				60	con verduras				60
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Yogur				125	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Postre lácteo				125	Tex de Postre casero				125
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	32	23	31	464		40	25	43	554		41	16	39	460		51	22	29	525		60	23	31	568		53	25	29	553		53	26	30	567	
BERENAR	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200	Tex de leche				200
	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50	y Galletas				50
	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-	-				-
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329		51	8	12	329	
SOPAR	Crema de puerro				200	Tex de verdura y patata				200	Tex de verdura y patata				200	Crema de zanahoria y boniato				200	Tex de verdura y patata				200	Tex de verdura y patata				200	Crema de calabacín				200
	Tex de merluza				150	Tortilla de calabacín texturizada				120	Tex de bacalao				150	Tortilla de espinacas y patata texturizada				120	Tex de pavo				120	Tex de queso y jamón cocido				120	Tortilla de patata texturizada				120
	con brócoli y zanahoria				60	con verduras				60	con verduras				60	con verduras				60	con verduras				60	con verduras				60	con verduras				60
	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5	Aceite de oliva				5
	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Yogur				125	Tex de Fruta del tiempo				150	Tex de Fruta del tiempo				150
	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	54	25	28	550		48	29	30	571		42	28	35	552		64	27	26	607		31	23	40	495		51	25	18	498		63	32	23	631	
TOTAL	Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal		Hc	Lip	Prot	Kcal	
	210	64	83	1760		212	69	97	1871		207	60	98	1758		240	66	79	1878		216	62	96	1809		228	65	72	1798		241	74	77	1944	

Nota: Los cocarros de la cena del viernes y el pan de payés con sobrasada de la cena del sábado no se pueden texturizar. En su lugar se ha servido pavo en el caso de los cocarros y jamón cocido y queso en el caso del pan amb sobrasada.

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289

Nota: El pa amb oli con atún de la cena del domingo no se puede texturizar. En su lugar se ha servido jamón cocido y queso.

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289