

	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	Burballles	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 ensalada	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		90	32	26	752	
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		348	96	79	2567	

Los pesos de los platos son en cocinado

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 escalldinas				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	Raoles de peix con calabacín al horno				100 50	Huevos fritos con patatas fritas				120 50	Pescado de mercado con samfaina				100-110 50	Frito mallorquín				150 -	Pollo a la naranja con zanahoria				100 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 50	Tortilla francesa con jamón				120 50	Sandwich de jamón y queso con lechuga, tomate y aceituna				100 50	Bacalao a la mallorquina				150 -	Croquetas de jamón con tomate aliñado				90 50	Tortilla de patata con pimiento verde				120 50	Pa amb oli y atún				60 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	

Los pesos de los platos son en cocinado

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 mermelada de nabo				90	Pan con con mermelada y mantequilla				70	Pan con aceite y jamón cocido con queso				90	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				120 50	Pollo empanado casero con lechuga, tomate y				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	y perejil con brócoli y zanahoria				110 50	Empanada de atún				160 -	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	

Los pesos de los platos son en cocinado

Responsable Sanitario
del Centro:

Dietista Nutricionista
Ausolan:

Xisca Rebassa Perelló
Col.núm.CAT001289