

TALLER ALBA

DIETA HIPOSÒDICA

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada nº CAT001125



GENER 2019



DILLUNS 01/01/2019	DIMARTS 02/01/2019	DIMECRES 03/01/2019	DIJOUS 04/01/2019	DIVENDRES 05/01/2019
07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019
Llenties estofades Mix de fregits de peix amb tomàquet al forn Fruita 1053,5Kcal - Prot:37,4g - Lip:31,2g - HC:144,5g AGS:4,3g - Sucre:33,3g - Sal:5,2g	Sopa de brou i galets Mandonguilles a la jardinera Fruita 929,6Kcal - Prot:35,7g - Lip:43,5g - HC:91,8g AGS:1,0g - Sucre:25,8g - Sal:3,3g	Espaguetis amb salsa bolonyesa Truita de patata amb tires de pebrot al forn Làctic 1210,7Kcal - Prot:50,3g - Lip:49,2g - HC:134,7g AGS:13,6g - Sucre:30,3g - Sal:4,4g	Arròs amb tomàquet i ou dur Pollastre al forn amb carbassó Fruita 1337,7Kcal - Prot:75,0g - Lip:50,1g - HC:141,6g AGS:11,7g - Sucre:34,5g - Sal:3,1g	Mongeta tendra, patata i pastanaga Magra de porc arrebossada amb albergínia al forn Làctic 1196,4Kcal - Prot:50,9g - Lip:64,3g - HC:96,6g AGS:18,7g - Sucre:32,9g - Sal:6,4g
14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019
Bledes, patates i pastanagues Estofat de vedella amb xampinyons Fruita 1094,4Kcal - Prot:49,1g - Lip:52,4g - HC:92,9g AGS:19,0g - Sucre:27,4g - Sal:3,7g	Macarrons amb salsa bolonyesa Peix a la planxa amb verdures saltejades Fruita 1120,3Kcal - Prot:58,3g - Lip:37,1g - HC:130,0g AGS:10,9g - Sucre:30,7g - Sal:4,1g	Arròs a la cassola "San Jacobos" amb carbassó al forn Làctic 1337,6Kcal - Prot:35,6g - Lip:55,2g - HC:167,8g AGS:13,1g - Sucre:37,3g - Sal:5,7g	Cigrons estofats Truita de formatge amb tomàquet al forn Fruita 1203,6Kcal - Prot:54,3g - Lip:55,1g - HC:116,1g AGS:16,9g - Sucre:30,9g - Sal:5,0g	Crema de verdures amb rostes Pizza de tomàquet, mozzarella i tonyina Làctic 943,8Kcal - Prot:33,9g - Lip:27,4g - HC:135,6g AGS:5,6g - Sucre:26,9g - Sal:5,3g
21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019
Escudella barrejada Truita de carbassó amb pebrot al forn Fruita 850,5Kcal - Prot:23,7g - Lip:26,5g - HC:118,7g AGS:4,7g - Sucre:33,0g - Sal:2,6g	Mongetes tendres patates i pastanagues Hamburguesa de vedella a la planxa amb formatge i ceba 983,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:50,5g - HC:100,5g AGS:23,7g - Sucre:38,1g - Sal:3,3g	Crema de porros amb rostes Rostit de porc amb verdures Làctic 1102,8Kcal - Prot:65,0g - Lip:50,0g - HC:90,3g AGS:16,6g - Sucre:33,4g - Sal:5,0g	Arròs amb tomàquet i ou Pit de pollastre arrebossat amb patata al caliu Fruita 1364,9Kcal - Prot:67,3g - Lip:35,8g - HC:186,9g AGS:7,1g - Sucre:33,5g - Sal:3,5g	Espaguetis amb salsa bolonyesa Peix a la planxa amb albergínia al forn Làctic 1047,5Kcal - Prot:56,3g - Lip:34,3g - HC:122,3g AGS:9,5g - Sucre:27,8g - Sal:4,2g
28/01/2019	29/01/2019	30/01/2019	31/01/2019	
Bròquil, patates i pastanagues Llom adobat amb carbassó al forn Fruita 711,7Kcal - Prot:36,9g - Lip:18,8g - HC:91,2g AGS:3,9g - Sucre:33,8g - Sal:6,3g	Mongetes blanques estofades Truita de verdures amb tomàquet al forn Fruita 1174,9Kcal - Prot:45,3g - Lip:49,0g - HC:121,2g AGS:12,2g - Sucre:32,9g - Sal:4,2g	Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn amb patata gratinada 1172,5Kcal - Prot:74,3g - Lip:47,0g - HC:108,5g AGS:13,4g - Sucre:20,4g - Sal:3,3g	Macarrons amb salsa bolonyesa Peix arrebossat amb albergínia al forn Fruita 1148,3Kcal - Prot:60,8g - Lip:37,4g - HC:134,7g AGS:8,2g - Sucre:31,4g - Sal:4,2g	