

TALLER ALBA

DIETA HIPOSÒDICA

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



FEBRER 2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				01/02/2019
				FESTIU
04/02/2019	05/02/2019	06/02/2019	07/02/2019	08/02/2019
Llenties estofades Truita de carbassó amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 975,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:26,4g - HC:133,5g AGS:4,2g - Azúcares:31,3g - Sal:2,6g	Sopa de galets Rodo de vedella amb patates dau Fruita fresca variada 1029,0Kcal - Prot:46,6g - Lip:48,3g - HC:94,7g AGS:18,2g - Azúcares:27,2g - Sal:3,2g	Coliflor i patata al 'ajoarriera' Pollastre al forn amb xampinyons saltejats Làctic variat 1023,5Kcal - Prot:73,8g - Lip:43,6g - HC:77,5g AGS:12,6g - Azúcares:28,1g - Sal:3,1g	Macarrons a la bolonyesa Peix arrebossat amb pebrot al forn Fruita fresca variada 1168,4Kcal - Prot:60,3g - Lip:39,5g - HC:135,4g AGS:8,6g - Azúcares:32,5g - Sal:4,2g	Arròs a la cassola Llom adobat a la planxa amb verdures saltejades Làctic variat 1188,2Kcal - Prot:51,9g - Lip:41,2g - HC:147,1g AGS:14,2g - Azúcares:28,2g - Sal:8,1g
11/02/2019	12/02/2019	13/02/2019	13/02/2019	14/02/2019
Bledes, patates i pastanagues Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 760,9Kcal - Prot:51,8g - Lip:19,0g - HC:84,3g AGS:3,6g - Azúcares:27,2g - Sal:3,5g	Cigrons estofats Croquetes de bacallà amb carbassó al forn Fruita fresca variada 1237,2Kcal - Prot:38,0g - Lip:51,5g - HC:144,4g AGS:11,3g - Azúcares:34,2g - Sal:5,7g	Sopa de peix amb arròs i ou dur ratllat Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu Làctic variat 939,7Kcal - Prot:65,5g - Lip:27,6g - HC:103,3g AGS:8,4g - Azúcares:21,0g - Sal:3,3g	Espaguetis a la bolonyesa Truita de xampinyons amb tires de pebrot al forn Fruita fresca variada 1113,7Kcal - Prot:43,9g - Lip:44,3g - HC:127,4g AGS:11,0g - Azúcares:32,4g - Sal:4,1g	Crema de verdures amb rostes Lacón a la gallega Làctic variat 809,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:34,1g - HC:73,4g AGS:10,4g - Azúcares:24,1g - Sal:7,4g
18/02/2019	19/02/2019	20/02/2019	21/02/2019	22/02/2019
Arròs amb tomàquet i ou dur Peix a la planxa amb albergínia al forn Fruita fresca variada 1014,1Kcal - Prot:44,7g - Lip:26,0g - HC:144,4g AGS:5,0g - Azúcares:36,9g - Sal:3,0g	Mongetes tendres, pastanagues i patates Botifarra a la planxa amb tomàquet provençal Fruita fresca variada 1043,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:50,3g - HC:98,2g AGS:14,1g - Azúcares:41,1g - Sal:7,4g	Fideus a la cassola Truita de formatge amb pebrot al forn Làctic variat 1209,1Kcal - Prot:53,8g - Lip:61,4g - HC:109,9g AGS:20,5g - Azúcares:29,7g - Sal:5,4g	Crema de porros amb rostes Pizza amb tomàquet, tonyina i mozzarella Fruita fresca variada 1119,1Kcal - Prot:35,1g - Lip:36,4g - HC:154,4g AGS:9,1g - Azúcares:37,5g - Sal:6,3g	Llenties estofades Pit de pollastre a la planxa amb remenat d'albergínia i ceba Làctic variat 1213,8Kcal - Prot:78,9g - Lip:48,1g - HC:108,0g AGS:14,5g - Azúcares:25,3g - Sal:4,7g
25/02/2019	26/02/2019	27/02/2019	28/02/2019	
Sopa Julien (pasta i verdures) Estofat de porc amb jardineria de verdures Fruita fresca variada 766,2Kcal - Prot:51,1g - Lip:23,3g - HC:79,8g AGS:6,4g - Azúcares:29,5g - Sal:3,5g	Patates estofades amb sípia i pèsols Peix a la planxa amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 810,3Kcal - Prot:49,4g - Lip:17,6g - HC:104,9g AGS:2,9g - Azúcares:29,2g - Sal:3,9g	Bròquil, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb arròs saltejat Làctic variat 1087,4Kcal - Prot:39,0g - Lip:51,7g - HC:123,3g AGS:22,2g - Azúcares:30,6g - Sal:3,1g	Crema de verdures amb rostes Salsitxes de frankfurt amb quètxup i patates fregides Fruita fresca variada 1583,8Kcal - Prot:50,3g - Lip:67,2g - HC:188,1g AGS:21,3g - Azúcares:95,6g - Sal:9,8g	