

TALLER ALBA

DIETA HIPOSÒDICA

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



ABRIL 2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01/04/2019	02/04/2019	03/04/2019	04/04/2019	05/04/2019
Macarrons a la bolonyesa Calamars i varetes de lluç amb salsa rosa light Fruita fresca variada 1042,7Kcal - Prot:58,1g - Lipi:30,3g - HC:128,0g AGS:7,5g - Sucres:25,3g - Sal:4,5g	Coliflor, patata i pastanaga Estofat de vedella amb arròs integral Fruita fresca variada 1081,9Kcal - Prot:49,5g - Lipi:51,9g - HC:94,6g AGS:18,7g - Sucres:30,8g - Sal:3,0g	Llenties estofades Truita de xampinyons amb pebrot al forn Làctic variat 1079,3Kcal - Prot:52,2g - Lipi:39,8g - HC:117,3g AGS:10,7g - Sucres:33,8g - Sal:4,3g	Crema de carbassa amb rostes de pa Llom adobat a la planxa amb patata al caliu Fruita fresca variada 752,1Kcal - Prot:34,0g - Lipi:18,9g - HC:105,2g AGS:4,0g - Sucres:28,7g - Sal:7,0g	Arròs amb tomàquet i ou dur Pollastre al forn amb carbassó Làctic variat 1363,2Kcal - Prot:79,3g - Lipi:53,8g - HC:136,8g AGS:14,1g - Sucres:30,6g - Sal:3,3g
08/04/2019	09/04/2019	10/04/2019	11/04/2019	12/04/2019
Sopa juliana (pasta i verdures) Hamburguesa de vedella a la planxa amb formatge i patates bullides Fruita fresca variada 1029,9Kcal - Prot:36,4g - Lipi:52,3g - HC:109,3g AGS:24,6g - Sucres:32,9g - Sal:4,6g	Espaguetis a la bolonyesa Peix arrebossat amb carbassó al forn Fruita fresca variada 1122,0Kcal - Prot:59,8g - Lipi:36,7g - HC:131,2g AGS:8,5g - Sucres:28,4g - Sal:3,6g	Arròs mar i muntanya Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons i daus d'albergínia Làctic variat 1197,0Kcal - Prot:81,4g - Lipi:34,6g - HC:135,1g AGS:10,2g - Sucres:28,9g - Sal:5,2g	Crema de cigrons amb rostes Truita de verdures amb tomàquet provençal Fruita fresca variada 1122,8Kcal - Prot:42,9g - Lipi:45,0g - HC:123,9g AGS:9,8g - Sucres:33,0g - Sal:3,2g	Bledes, patates i pastanaga Rostit de porc amb pèsols Làctic variat 944,4Kcal - Prot:59,0g - Lipi:36,6g - HC:83,0g AGS:10,3g - Sucres:22,4g - Sal:4,1g
15/04/2019	16/04/2019	17/04/2019	18/04/2019	19/04/2019
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
22/04/2019	23/04/2019	24/04/2019	25/04/2019	26/04/2019
DILLUNS DE PASQUA	Llenties estofades Truita de carbassó amb xampinyons Macedònia de fruites 1211,0Kcal - Prot:44,5g - Lipi:49,9g - HC:132,7g AGS:13,1g - Sucres:32,3g - Sal:3,8g	Crema de verdures amb rostes "Lacón" a la gallega Làctic variat 901,7Kcal - Prot:52,7g - Lipi:38,1g - HC:83,7g AGS:11,0g - Sucres:26,0g - Sal:7,8g	Amanida d'arròs Estofat de vedella amb patates dau i pèsols Fruita fresca variada 1455,3Kcal - Prot:56,5g - Lipi:64,3g - HC:154,2g AGS:20,5g - Sucres:31,2g - Sal:3,7g	Macarrons a la bolonyesa Peix arrebossat amb patata al forn Làctic variat 1258,9Kcal - Prot:67,2g - Lipi:40,6g - HC:149,6g AGS:10,9g - Sucres:23,2g - Sal:3,9g
29/04/2019	30/04/2019			
Mongeta tendra amb patates Pit de pollastre a la planxa amb pebrot al forn Fruita fresca variada 779,1Kcal - Prot:52,2g - Lipi:20,8g - HC:87,2g AGS:4,0g - Sucres:32,9g - Sal:2,7g	Crema vichyssoise Pizza de tomàquet, tonyina i mozzarella Fruita fresca variada 981,7Kcal - Prot:30,6g - Lipi:28,7g - HC:142,7g AGS:5,4g - Sucres:35,8g - Sal:5,1g			