

TALLER ALBA

DIETA HIPOSÒDICA

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



MARÇ 2019



DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				01/03/2019 Espaguetis a la bolonyesa Truita de carbassó amb rotllet de pernil dolç Làctic variat 1170,0Kcal - Prot:51,7g - Lip:43,3g - HC:135,4g AGS:12,1g - Sucres:23,7g - Sal:3,5g
04/03/2019 Arròs amb tomàquet i ou dur Llom adobat a la planxa amb carxofes saltejades Fruita fresca variada 927,6Kcal - Prot:37,4g - Lip:17,0g - HC:150,6g AGS:3,6g - Sucres:33,8g - Sal:6,4g	05/03/2019 Cigrons estofats Peix arrebossat amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 1357,0Kcal - Prot:55,7g - Lip:58,6g - HC:140,5g AGS:12,7g - Sucres:29,4g - Sal:3,7g	06/03/2019 Crema de verdures amb rostes Estofat de vedella amb motllo d'arròs integral Làctic variat 1297,7Kcal - Prot:57,3g - Lip:61,9g - HC:119,3g AGS:22,0g - Sucres:29,7g - Sal:5,5g	07/03/2019 Macarrons a la bolonyesa Truita de xampinyons amb pebrot verd al forn Fruita fresca variada 1093,4Kcal - Prot:45,3g - Lip:41,7g - HC:126,3g AGS:11,8g - Sucres:31,0g - Sal:3,7g	08/03/2019 Coliflor saltejada amb bacó Pollastre al forn amb patates al caliu Làctic variat 1140,6Kcal - Prot:79,5g - Lip:51,5g - HC:83,4g AGS:14,7g - Sucres:25,9g - Sal:4,0g
11/03/2019 Escudella barrejada Truita de formatge amb albergínia al forn Fruita fresca variada 752,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:25,7g - HC:91,5g AGS:8,7g - Sucres:29,0g - Sal:3,4g	12/03/2019 Bledes, patates i pastanaga Rostit de porc amb xampinyons i pèsols Fruita fresca variada 916,1Kcal - Prot:54,5g - Lip:32,8g - HC:87,5g AGS:8,0g - Sucres:25,9g - Sal:3,9g	13/03/2019 Llenties estofades Croquetes de bacallà amb albergínia al forn Làctic variat 1051,7Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,2g - HC:145,3g AGS:6,1g - Sucres:33,4g - Sal:4,7g	13/03/2019 Arròs amb tomàquet i ou dur Salsitxes de pollastre amb carbassó al forn Fruita fresca variada 1357,6Kcal - Prot:48,4g - Lip:59,8g - HC:151,1g AGS:16,3g - Sucres:39,2g - Sal:7,5g	14/03/2019 Espaguetis saltejats amb verdures i sípia Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet provençal Làctic variat 1008,7Kcal - Prot:60,0g - Lip:28,6g - HC:122,7g AGS:9,2g - Sucres:26,6g - Sal:3,2g
18/03/2019 Sopa de brou amb galets Mandonguilles de vedella amb jardinera de verdures Fruita fresca variada 929,1Kcal - Prot:35,6g - Lip:43,4g - HC:91,7g AGS:1,0g - Sucres:25,7g - Sal:3,6g	19/03/2019 Crema de porros amb rostes Pizza de tomàquet, tonyina i mozzarella Fruita fresca variada 1116,1Kcal - Prot:37,8g - Lip:36,3g - HC:151,7g AGS:9,3g - Sucres:37,8g - Sal:5,8g	20/03/2019 Macarrons a la bolonyesa Peix a la planxa amb pebrot al forn Làctic variat 1029,5Kcal - Prot:48,8g - Lip:35,3g - HC:122,9g AGS:10,2g - Sucres:28,9g - Sal:3,6g	21/03/2019 Mongeta tendra, patata i pastanaga "San Jacobo" amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 965,7Kcal - Prot:19,7g - Lip:37,7g - HC:125,4g AGS:6,4g - Sucres:48,7g - Sal:3,9g	22/03/2019 Sopa de peix amb arròs i ou dur ratllat Pit de pollastre a la planxa amb carbassó al forn Làctic variat 813,5Kcal - Prot:66,8g - Lip:23,6g - HC:80,5g AGS:6,1g - Sucres:22,6g - Sal:3,4g
25/03/2019 Verdura tricolor Fricandó de vedella amb arròs blanc Fruita fresca variada 937,6Kcal - Prot:56,7g - Lip:25,1g - HC:113,3g AGS:7,1g - Sucres:29,5g - Sal:3,6g	26/03/2019 Cigrons amb espinacs Truita de formatge amb tiretes de pernil a la planxa Fruita fresca variada 1105,7Kcal - Prot:55,9g - Lip:43,5g - HC:109,7g AGS:13,1g - Sucres:24,6g - Sal:3,8g	27/03/2019 Arròs amb tomàquet i ou dur Pit de pollastre a la planxa amb patates lionesa Làctic variat 1214,3Kcal - Prot:66,0g - Lip:32,8g - HC:159,0g AGS:8,4g - Sucres:28,9g - Sal:3,3g	28/03/2019 Espaguetis a la bolonyesa Peix a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita fresca variada 1045,4Kcal - Prot:58,2g - Lip:30,5g - HC:126,3g AGS:8,4g - Sucres:31,0g - Sal:3,7g	29/03/2019 Crema de verdures amb rostes Salsitxes de frankfurt amb quètxup i patates fregides Làctic variat 1519,5Kcal - Prot:50,7g - Lip:66,9g - HC:173,4g AGS:23,1g - Sucres:90,1g - Sal:9,6g