

familiaritat

proximitat



reconeixement

calidesa

associació sense afany de lucre des de 1978

## PRIMERA SETMANA

## MENU ( estiu 2020 )

|                      | Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres   | Dissabte   | Diumenge  |
|----------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| <b>Esmorzar</b><br>* | Leche (200ml)<br>Pa (60 g) + Pavo (30 g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml)<br>Pa (60gr) + queso (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml)<br>Pa (60gr) + jamón dulce (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml)<br>Pa (60gr) + paté (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta  | Leche (200ml)<br>Pa (60 g) + jamón serrano (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml)<br>Pa (60 g) + atún (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml) +<br>Bollería (1 unit)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   |
| <b>Dinar</b>         | Vichysoisse 250 g.<br><br>Fideua 175 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Melón.<br>pera   | Ensalada vegetal 250 g<br><br>Marmita de merluza 100 g.<br><br>Pan (30g)<br><br>Ciruelas                                  | Gazpacho 250 g.<br><br>Paella de pollo con setas 175 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Macedonia natural  | Coliflor 250 g<br><br>Pastel frio de atún 100 g. (-)<br>75g<br><br>Pan (30g)<br><br>Manzana                                       | Ensalada de las Salesas 250 g<br><br>Pies de cerdo 100 g.<br>Albóndigas 100 g.<br><br>Pan (30g)<br><br>Plátano<br>manzana | Espirales a la carbonara 250 g<br>(-) 180 g<br><br>Muslos asados con manzana 100 g.<br><br>Pan (30g)<br><br>Sandia                                 | <u>Panaché de verduras salteado con jamón dulce 250 g</u><br><br><u>Libritos de lomo con patatas fritas 100g</u><br><br>Pan (30g)<br><br>Helado<br>Helado sin azúcar. |
| <b>Berenar</b><br>** | Leche, zumo o yogur (200 ml)<br>+ Galletas surtidas (4)   | Leche, zumo o yogur (200 ml)<br>+ Galletas surtidas (4)   | Leche, zumo o yogur (200 ml)<br>+ Galletas surtidas (4)   | Leche, zumo o yogur (200 ml)<br>+ Galletas surtidas (4)   | Leche, zumo o yogur (200 ml)<br>+ Galletas surtidas (4)   | Leche, zumo o yogur (200 ml)<br>+ Galletas surtidas (4)  | Leche, zumo o yogur (200 ml)<br>+ Galletas surtidas (4)   |
| <b>Sopar</b>         | Alcachofas troceadas 250 g<br><br>Pescado rebozado ( gallineta)<br>+ guarnición 100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Crema de zanahoria 250 g (-) 180 g<br><br>Salchichas de pollo 100 g + ensalada<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Acelgas con patatas 250 g<br><br>Croquetas de jamón 100 g(3 unidades) (-) 75 g (2 unidades)+ guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Sopa de pollo con pasta fina 250 g<br><br>Pescado al horno (tilapia) 100 g +guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Judías con patatas 250 g<br><br>Escalopa de pollo+ensalada 100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar        | Crema de calabaza 250g (-) 180 g<br><br>Tortilla de calabacin 100 g + guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Melocotón almibar<br>Melocotón sin azúcar | Sopa de caldo con fideos 250 g Caldo 250g<br><br>Pan c / tomate + queso y pavo 100 g<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar   |
| <b>Energía</b>       | 2074 kcal   | 1796 kcal   | 1961 kcal   | 1869 kcal   | 2269 kcal   | 2420 kcal  | 2017kcal  |
| <b>Proteína</b>      | 19,0%   | 16,8%   | 15,1%   | 14,3%   | 18,9%   | 21,7%  | 14,3%   |
| <b>Lípidos</b>       | 29,7%   | 34,3%   | 26,7%   | 29,0%   | 35,4%   | 32,9%  | 30,3%   |
| <b>Carbohidratos</b> | 51,3%   | 48,8%   | 58,2%   | 56,7%   | 45,8%   | 45,4%  | 55,4%   |

Observaciones: **Menú diabético - en verde. (-): usar menos cantidad para los diabéticos**  
**Dieta Blanda.- con rojo.**

Subrayado: menú a elaborar la residencia Ramon Sala por Rosa Franch y Ricard Julià

Valor Nutricional realizada por:  
Aitor Trabanco LLano  
Dietista-Nutricionista

La valoración nutricional se ha realizado para la dieta basal sin tener en cuenta las variaciones según patologías.

\*En el desayuno se ha calculado con la opción de leche, el pan con acompañante o bollería y la fruta como si fuese un plátano siempre.

\*\*En las meriendas se ha calculado con la opción de leche y las galletas.

## SEGONA SETMANA

## MENU ( estiu 2020 )

|                      | Dilluns  | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres   | Dissabte  | Diumenge   |
|----------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| <b>Esmorzar</b>      | Leche (200ml)<br>Pan(60g) pavo (30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   | Leche (200ml)<br>Pan(60gr)+queso (30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   | Leche (200ml)<br>Pan(60gr.)+Jamón york(30g.)<br>O galletas (6)<br>)+Fruta   | Leche (200ml)<br>Pan(60gr)+mermelada o<br>embutido (30g) O galletas (6)<br>+Fruta                                     | Leche (200ml)<br>Pan (60gr)jamón serrano(30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   | Leche (200ml)<br>Pan (60gr) + atún(30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   | Leche (200ml)<br>Bollería (1 un)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   |
| <b>Dinar</b>         | Ensalada de judías verdes,<br>tomates, pasta. 250 g<br><br>Albóndigas a la jardinera 100<br>g<br><br>Pan (30 g)<br><br>Macedonia natural               | Empedrat 250 g.<br><br>Ternera estofada 100g.<br><br>Pan (30 g)<br><br>melocotón   | Espinacas con pasas 250 g<br><br>Pollo a la cerveza. 100g<br><br>Pan (30 g)<br><br>melón  | Crema de melón<br>250 g<br><br>Paella mixta 175 g.<br><br>Pan(30 g)<br><br>ciruelas                                   | Ensalada de lentejas<br>250 g<br><br>Boquerones + sanfaina<br>100 g<br><br>Pan (30 g)<br><br>Peras  | Lazos con sofrito y jamón<br>dulce 250 g<br>(-) 180 g<br><br>Hamburguesas con cebolla<br>caramelizada 100 g<br><br>Pan (30 g)<br><br>Sandia | <u>Ensalada de arroz</u><br>250 g<br><br><u>Pollo a l'ast 100 g con</u><br><u>patatas chips.</u><br><br>Pan (30 g)<br><br>Helado<br><u>Helado sin azúcar</u> |
| <b>Berenar</b>       | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)   | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas (4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)  | Leche, zumo o yogur<br>(200ml)<br>Galletas surtidas(4)   |
| <b>Sopar</b>         | Brócoli con patatas<br>250 g.<br><br>Tilapia al horno con ajo,<br>perejil 100 g. + guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br><u>Yogur sin azucar</u> | Crema de judía verde<br>250 g<br><br>Salchichas 100 g<br>(3 unidades) +ensalada<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Sopa de caldo con fideos 250<br>g.<br><br>Rollitos de jamón y queso<br>100g (3 unidades) +guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br><u>Yogur sin azucar</u> | Salteado campestre<br>250 g.<br><br>Merluza al horno 100 g<br>+ guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Crema de puerros<br>250 g<br><br>Croquetas de pollo (3<br>unidades) 100 g. + ensalada<br>(-)75g (2 unidades)<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br><u>Yogur sin azucar</u> | Judías con patatas 250 g<br><br>Tortilla de patatas y cebolla<br>100 g + guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Piña en su jugo                 | Sopa de caldo con pasta<br>fina 250 g<br><br>Bikini 100 g<br>(-) 75g<br><br>Yogur<br><u>Yogur sin azucar</u>   |
| <b>Energía</b>       | 2021 kcal  | 2066kcal   | 1796 kcal   | 1956 kcal   | 1921kcal  | 2024 kcal   | 2190 kcal  |
| <b>Proteína</b>      | 19,1 %   | 19,6 %   | 19,9 %  | 16,9 %  | 17,4 %  | 18,6 %  | 12,6 %   |
| <b>Lípidos</b>       | 36,7 %   | 30,0 %   | 33,5 %  | 21,2 %  | 26,8 %  | 30,4 %  | 43,8 %   |
| <b>Carbohidratos</b> | 44,2 %   | 50,4 %   | 46,6 %  | 61,8 %  | 55,9 %  | 51,0 %  | 43,5 %   |

Observacions: Menú diabètic - en verd. (-): servir menys quantitat per als diabèticsDieta Blanda.- amb vermell.Subratllat: menú a elaborar a la residència Ramon Sala per Rosa Franch i Ricard Julià

La valoración nutricional se ha realizado para la dieta basal sin tener en cuenta las variaciones según patologías.

\*En el desayuno se ha calculado con la opción de leche, el pan con acompañante o bollería y la fruta como si fuese un plátano siempre.

\*\*En las meriendas se ha calculado con la opción de leche y las galletas.

Valor Nutricional realizada por:

Aitor Trabanco LLano  
Dietista-Nutricionista

## TERCERA SETMANA

## MENU ( estiu 2020 )

|                     | Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres  | Dissabte  | Diumenge  |
|---------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| <b>Esmorzar</b>     | Leche (200ml)<br>Pa (60 g) + Pavo (30 g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta  | Leche (200ml)<br>Pa (60gr) + queso (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml)<br>Pa (60gr) + jamón dulce (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml)<br>Pa (60gr) + membrillo (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   | Leche (200ml)<br>Pa (60 g) + jamón serrano (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta  | Leche (200ml)<br>Pa (60 g) + atún (30g)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta  | Leche (200ml) +<br>Bollería (1 unit)<br>O galletas (6)<br>+ Fruta   |
| <b>Dinar</b>        | Ensalada mixta<br>175 g<br><br>Fideuá 175 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Melón<br>Pera  | Coliflor gratinada 250 g.<br><br>Sepia con patates 100 g<br>Tilapia al horno 100 g.<br><br>Pan (30g)<br><br>Sandia  | Gazpacho 250 g<br><br>Paella de cerdo 100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Peres   | Ensaladilla rusa 250 g<br>(-) 180 g<br><br>Pollo al horno 100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Melocotón.  | Lentejas estofadas 250 g<br><br>Merluza con almejas 100 g.<br><br>Pan (30g)<br><br>Platanos<br>Manzanas              | Macarrones con salsa de<br>tomate 250 g (-) 180 g<br><br>Pavo asado. 100g<br><br>Pan (30g)<br><br>Ciruelas<br>Manzana                   | Menestra imperial 250 g.<br><br>Fricando 100 g.<br><br>Pa (30g.)<br><br>Helado<br>Helado sin azúcar                                       |
| <b>Berenar</b>      | Leche, zumo o yogur (200 ml) + Galletas surtidas (4)   | Leche, zumo o yogur (200 ml) + Galletas surtidas (4)  | Leche, zumo o yogur (200 ml) + Galletas surtidas (4)  | Leche, zumo o yogur (200 ml) + Galletas surtidas (4)  | Leche, zumo o yogur (200 ml) + Galletas surtidas (4)   | Leche, zumo o yogur (200 ml) + Galletas surtidas (4)  | Leche, zumo o yogur (200 ml) + Galletas surtidas (4)  |
| <b>Sopar</b>        | Crema de verduras<br>250 g<br><br>Tortilla francesa 100 g.<br>+ guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Judías verdes con patatas 250 g<br><br>Hamburguesa 100 g +<br>guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Acelgas con patatas<br>250 g<br><br>Queso burgos + tomate y<br>orégano<br>100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Sopa de pollo con arroz 250 g<br><br>Croquetas de bacalao 100 g (3<br>unidades) (-) 75 g (2<br>unidades)+ ensalada<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Crema de calabacin<br><br>Pechuga al plancha 100 g +<br>guarnición<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Guisantes con zanahoria<br>250 g (-) 180 g<br><br>Filete de tilapia 100 g +<br>ensalada<br><br>Pan (30g)<br><br>Flan<br>Flan sin azucar | Sopa de caldo con fideos<br>finos<br>250 g<br>Caldo 250 g<br><br>Pan con tomate + jamón<br>serrano 100 g<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar |
| <b>Energía</b>      | 2117 kcal  | 2123 kcal   | 2153 kcal   | 2151 kcal   | 1889 kcal  | 1687 kcal   | 2252 kcal   |
| <b>Proteína</b>     | 18,0 %   | 18,2 %  | 13,5 %  | 17,2 %  | 21,9 %   | 23,6 %  | 12,9 %  |
| <b>Lípidos</b>      | 31,1 %   | 40,1 %  | 25,6 %  | 36,7 %  | 28,9 %   | 18,7 %  | 38,1 %  |
| <b>Carbohidrats</b> | 51,0 %   | 41,7 %  | 61,0 %  | 46,1 %  | 49,2 %   | 57,8 %  | 49,0 %  |

Observacions: **Menú diabètic - en verd. (-): servir menys quantitat per als diabètics**  
 Subratllat: menú a elaborar a la residència Ramon Sala per Rosa Franch i Ricard Julià  
 Dieta Blanda.- amb vermell.

Valor Nutricional realizada por:  
 Aitor Trabanco LLano  
 Dietista-Nutricionista

La valoración nutricional se ha realizado para la dieta basal sin tener en cuenta las variaciones según patologías.

\*En el desayuno se ha calculado con la opción de leche, el pan con acompañante o bollería y la fruta como si fuese un plátano siempre.

\*\*En las meriendas se ha calculado con la opción de leche y las galletas.

## QUARTA SETMANA

## MENU ( estiu 2020 )

|                      | Dilluns  | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres  | Dissabte  | Diumenge  |
|----------------------|--|--|---|---|--|---|---|
| <b>Esmorzar</b>      | Leche (200ml)<br>Pan(60g) pavo (30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   | Leche (200ml)<br>Pan(60gr)+queso (30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   | Leche (200ml)<br>Pan(60gr.)+Jamón york(30g.)<br>O galletas (6)<br>)+Fruta   | Leche (200ml)<br>Pan(60gr)+mermelada o embutido (30g) O galletas (6)<br>+Fruta  | Leche (200ml)<br>Pan (60gr)jamón serrano(30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta  | Leche (200ml)<br>Pan (60gr) + atún(30g)<br>O galletas (6)<br>+Fruta   | Leche (200ml)<br>Bollería (1 un)<br>O galletas (6)<br>+Fruta  |
| <b>Dinar</b>         | Judías verdes salteadas 250 g<br><br>Caella a la cántabra 100 g.<br><br>Pan (30g.)<br><br>pera   | Empedrat 250 g.<br><br>Calamares a la romana con ensalada 100g<br><br>Pan (30g.)<br><br>melón                          | Ensalada completa 250 g<br><br>Fideos a la cazuela 100g<br><br>Pan (30g.)<br><br>melocotón                        | Gazpacho de sandía 250 g<br><br>Paella de pollo 100 g<br><br>Pan (30g.)<br><br>cerezas  | Huevos rellenos con base de ensalada.250g<br><br>Boquerones + sanfaina 100 g<br><br>Pan (30g.)<br><br>ciruelas<br>manzanas                       | Macarrones con salsa de tomate 250 g (-) 180g<br><br>Albóndigas con verduras 100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Macedonia natural  | Ensalada completa 250 g<br><br>Bacalao con sanfaina 100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Tarta helada nata chocolate 60g (-) 30g |
| <b>Berenar</b>       | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)   | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas (4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)   | Leche, zumo o yogur (200ml)+<br>Galletas surtidas(4)  | Leche, zumo o yogur (200ml)<br>(200ml)<br>Galletas surtidas(4)  |
| <b>Sopar</b>         | Crema de puerros 250 g.<br><br>Croquetas 100g ( 3 unidades)<br>(-) 75 g ( 2 unidades) +<br>guarnición .100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Revuelto de verduras 250g<br><br>Hamburguesa de pollo 100 g +<br>guarnicion<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Brócoli<br>250 g<br><br>Tortilla francesa + guarnición<br>100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Sopa de caldo con pasta fina<br>250 g<br><br>Filete de tilapia al horno con<br>cebolla 100 g<br><br>Pan (30g)<br><br>Compota de manzana | Crema de calabacín<br>250 g<br><br>Rollitos de jamón y queso 100<br>g (3 unidades) + ensalada<br><br>Pan (30 g)<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar | Judías verde con patatas 250 g<br><br>Tortilla patatas + ensalada 100<br>g<br><br>Pan (30g)<br><br>Natilla<br>Flan sin azucar | Consomé con pasta.<br>250 g<br><br>Bikini 100 g<br>(-) 75g<br><br>Yogur<br>Yogur sin azucar                               |
| <b>Energía</b>       | 1700 Kcal  | 2274 Kcal  | 1975 Kcal   | 1846 Kcal   | 1880 kcal  | 2299 Kcal   | 2345 Kcal   |
| <b>Proteína</b>      | 20,3 %   | 16,3 %   | 13,8 %  | 14,1 %  | 18,5 %   | 21,2 %  | 13,3 %  |
| <b>Lípidos</b>       | 27,8 %   | 40,6 %   | 32,8 %  | 23,7%   | 41,0 %   | 27,1%   | 39,3 %  |
| <b>Carbohidratos</b> | 51,9 %   | 43,1 %   | 53,43 %   | 62,2 %  | 40,5 %   | 51,7 %  | 47,4 %  |

Observaciones: **Menú diabético – en verde . (-) : servir menos cantidad para los diabéticos**  
**Subrayado: menú a elaborar en la residencia Ramón Sala para Rosa Franch y Ricard Juliá**  
**Dieta Blanda.- amb vermell.**

Valor Nutricional realizada por:  
Aitor Trabanco LLano  
Dietista-Nutricionista

La valoración nutricional se ha realizado para la dieta basal sin tener en cuenta las variaciones según patologías.

\*En el desayuno se ha calculado con la opción de leche, el pan con acompañante o bollería y la fruta como si fuese un plátano siempre.

\*\*En las meriendas se ha calculado con la opción de leche y las galletas