

Menú Diabètic 5R (sense iogurt) Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada 1	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 2	Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada 3
Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 9	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada 10
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 15	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 17
Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 20	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 22	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada 23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada 24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 28	Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 29	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 30	<u>APAT DE LA CASTANYADA</u> Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic 31

Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són contats en cuit.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitò entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



- El contingut total de carbohidrats d'un àpat és de **5** racions, distribuint-se de la forma següent:
2-3 racions de carbohidrats en forma de farinacis
½- 1 ració de carbohidrats en forma de pa (20 g)
1 ració de carbohidrats en forma de postres com fruites o
0,5 racions en forma de iogurt
- Es recomana preparar, de forma general, els plats amb les racions en producte cru. En cas contrari, consultar el document de racions.
- En el cas que el nen/a no mengi la quantitat de carbohidrats establerta als plats, és convenient que es complementi amb pa.
- Si el grau de maduració de les fruites, és molt alt, i per tant, el seu contingut en sucres també, és convenient reduir la ració de fruita, o rebaixar la quantitat de pa.

1 RACIÓ	Cru	Cuit
Arròs	13 g	40 g
Pasta	15 g	45 g
Patata	50 g	50 g
Llegum	20 g	50 g
Patates xip	15-20 g	

****FRUITA DEL TEMPS**

- 1 ració d'HC:**
 - Plàtan= **50g** (una unitat fa 100g)
 - Mandarina= **100g** (equival a una unitat)
 - Taronja=**100g** (una unitat fa 200g)
 - Kiwi= **100g** (equival a una unitat)
 - Poma=**100g** (una unitat fa 200g)
 - Préssec= **100g** (una unitat fa 200g)
 - Meló i síndria= **200g** (un tall fa 200g)



			Coliflor amb patata (100g=2R) Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma (50g=0,5R) (F) Fruita de temporada (1R) Pa (30g=1,5R)	1 (F) Espaguetis (135g=3R) al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre (125g=0,5R) Pa (30g=1,5R)	2 Purè de verdures (amb 100g=2R de patata) (F) Gall dindi estofat (F) Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	3
(F) Espirals (135g=3R) amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	6 Cigrons (150g=3R) estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	7 Arròs (90g=2R) amb xampinyons (F) Bastonets de lluç arrebossats (1R) Amanida d'enciam i pastanaga (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	8 Macarrons (90g=2R) a la bolonyesa de soja texturitzada (67g=1R) amb formatge ratllat (F) Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre (125g=0,5R) Pa (30g=1,5R)	9 Bledes amb patata (100g=2R) Daus de porc guisat amb bolets (F) Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	10	
Llenties (100g=2R) estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (1R) Amanida d'enciam i olives (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	13 Arròs (135g=3R) amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	14 Crema de bròquil (amb 50g=1R de patata) (F) Truita de patata (100g=2R) i ceba Amanida d'enciam i pipes (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	15 Espaguetis (1335g=3R) amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre (125g=0,5R) Pa (30g=1,5R)	16 Mongetes blanques (150g=3R) saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	17	
Llacets (135g=3R) al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	20 (F) Escudella barrejada amb brou d'au (45g de fideus, 50g de cigrons i 50g de mongetes seques = 3R) Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	21 Bledes amb patata (100g=2R) saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga (F) Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	22 Arròs (90g=2R) amb verdures i curri Palometa arrebossada (1R) Amanida d'enciam i poma (0,5R) logurt natural ECO s/sucre (125g=0,5R) Pa (20g=1R)	23 (F) Mongeta tendra amb patata (100g=2R) (F) Botifarra de porc al forn Samfaina (F) Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	24	
Arròs (90g=2R) amb xampinyons Fogoner a la romana (1R) Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	27 Bròquil amb patata (100g=2R) (F) Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	28 Llenties (150g=3R) estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	29 Espaguetis (135g=3R) amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	30 Crema de moniato (50g=1R), pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma (50g=0,5R) (F) Patates xips (20g=1R) Pa de pessic (65g=2,5R) SENSE PA	31	