

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs (90g) amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà (3ud=1R) Guarnició de pastanaga i blat de moro Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Cigrons (100g) estofats amb verdures Trita de patata (50g) i ceba Pastanaga i olives Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Macarrons (90g) a la bolonyesa de soja texturitzada (67g) amb formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	DIA FESTIU	Espinacs amb patata (100g) Botifarra de porc amb samfaina Fruita de temporada (1R) Pa (40g)
15	16	17	18	19
Llenties (150g) estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Llacets (135g) a la napolitana amb formatge ratllat Trita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Mongetes blanques (150g) saltejades amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Arròs (135g) amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Purè de verdures (amb patata=100g) Daus de gall dindi a l'orenga amb Bròquil a la romana (1R) Fruita de temporada (1R) Pa (20g)
22	23	24	25	26
Espaguetis (135g) a la carbonara Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Cigrons (100g) a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes (1R) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Arròs (135g) amb xampinyons Filet de lluç al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Bledes amb patata (100g) saltejades amb allet Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada (1R) Pa (40g)	Crema de carbassó (amb patata=100g) amb Crostons de pa (20g) Trita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R) Pa (20g)
29	30			
Llenties (150g) estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (1R) Pa (20g)	Arròs (135g) amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Samfaina Fruita de temporada (1R) Pa (20g)			

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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó 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)

