

Menú cetogènic 3:1 Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	2 Puré de verdures Bistec de vedella a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Patata bullida amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa Fruita de temporada	4 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Fruita de temporada	5 Patata bullida amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita a la francesa Fruita de temporada	10 Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	11 Xampinyons saltats amb oli i sal Peix fresc de Mercat Fruita de temporada	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Fruita de temporada
15 Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	16 Puré de verdures Palometa a la planxa Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	18 Puré de verdures Pollastre al forn Fruita de temporada	19 Patata bullida amb oli d'oliva Llom de porc a la planxa Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Acompanyar tots els àpats amb 44mL d'oli d'oliva

Consultar el pes de cada fruita per a que sigui equivalent a 1R.

Dissenyat per Nerea Cano

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, 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



RACIONS DE REFERENCIA:

S'HAN DE RESPECTAR LES QUANTITATS INDICADES. TOTS ELS ALIMENTS
S'HAN DE PESAR EN CRU.

NO ES POT SERVIR CAP ALIMENT QUE NO ESTIGUI INDICAT AL MENU.

Nº RACIONS ÀPAT DINAR:

- Lactis: 0R en els dinars
- Carn//Ou/Peix: 1R
- Hidrats de carboni: 4R
- Fruita: 1R
- Olis i greixos: 4R = 44mL

*Ús exclusiu d'oli d'oliva suau per cuinar i amanir i tots els àpats
s'acompanyaran amb oli.*

CUADRO DE INTERCAMBIOS

Leche y derivados	gramos
Bebida de avena s/azúcar	55
Bebida de coco	180
Bebida de soja chocolate	40
Bebida de soja s/ azúcar	150
Cuajada	45
Leche desnatada	60
Leche entera (mL)	65
Leche entera en polvo	10
Requesón	30
Yogur Griego	70
Yogurt natural	60
Yogurt natural desnatado	55

Frutos secos	Gramos
Almedras natural o frita	20
Anacardos	10
Avellanas	20
Cacahuete natural, frito o en crema s/a	15
Coco fresco	60
Coco seco	30
Nuez cruda	30
Nuez de macadamia	25
Nuez pacana	20
Piñón	30
Pipas peladas	10
Pistachos	15
Sésamo	15

Grasas y aceites	Gramos
Aceite de oliva, girasol, maíz, nuez	30
Aceitunas verdes / rellenas	200
Alioli	35
Grasa ibérica de jamón ibérico (solo parte blanca)	30
Mantequilla o margarina	35
Mayonesa comercial	35

S. Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

Cantidad es por 1 ración

Quesos	gramos
Azúl	30
Babybel®	25
Brie	30
Burgos/fresco	35
Cheedar / havartti / gouda	20
Curado de cabra	15
Emmental	20
Fresco de cabra	25
Gruyere	20
Kiri	40
Manchego curado	15
Manchego semicurado	20
Mozzarella	25
Parmesano	15
Philadelphia	30
Porciones o tipo tranchete	30
Rulo de cabra	25

Otros	Gramos
Aguacate	200
Ketocal 3:1 polvo	22
Ketocal 4.1 Multifibra Líquido	135
Ketocal 4:1 polvo	30
Leche de coco de lata	120
Mascarpone	60
Nata 35% MG	80
Nata vegetal 18% soja	70

Edulcorantes
estevia , aspartame

Espesantes
goma xantana
agar-agar

libres
Alimentos con ratio cetogénico
Pasta de Konjac
Recetas calculadas por ratios

Carnes, pescados y huevos	Gr.
Almeja	45
Anchoa en aceite	15
Atún enlatado	20
Atún fresco	25
Bacalao fresco	25
Bacon	20
Berberechos	45
Boquerón	30
Butifarra	35
Calamar	30
Caracol	40
Cerdo lomo	30
Cerdo solomillo	25
Chicharrón y chistorra	30
Chorizo	15
Clara de Huevo	45
Conejo	25
Cordero	35
Dorada	30
Foie gras	40
Fuet / longaniza	20
Gallo	30
Gambas	30
Huevo	40
Jamón cocido	20
Jamón serrano	15
Langostino	20
Lomo Embuchado	15
Lubina	30
Mejillón	45
Merluza	40
Morcilla	35
Mortadela	30
Pate cerdo 30% de grasa	25
Pavo	20
Pechuga de pavo fiambre	30
Pollo	25
Pulpo	25
Rape	30
Salami	25
Salchicha Frankfurt	35
Salchicha tipo país	25
Salchichón	20
Salmon ahumado	20
Salmón fresco	25
Sardina cruda	30
Sardina enlatada	20
Sepia	30
Surimi de pescado	25
Ternera	25
Tofú	35
Yema de huevo	25

verduras, legumbres y tubérculos	Gr.
Acelga	100
Achicoria	150
Ajo	15
Alcachofa	100
Alubias cocida	20
Apio	200
Berenjena	120
Berro	200
Boniato	20
Brécol	95
Brotes de alfalfa	125
Brotes de bambú	145
Calabacín	130
Calabaza cruda pelada	70
Canónigos	200
Cardo	100
Castañas	15
Cebolla	80
Champiñón crudo o rovelló o niscaló	100
Chirivía	40
Col de bruselas	70
Col lombarda	100
Coliflor cruda	100
Endibia	280
Escarola	280
Espárragos blanco conserva y verdes	100
Espinaca cruda	130
Garbanzo cocido	25
Guisante	35
Judía verde	70
Lechuga	200
Lentejas	25
Maíz en lata s/ azúcar	30
Nabo	120
Patata	30
Pepino	180
Pimiento rojo	100
Pimiento verde	110
Puerro	90
Rábano	150
Remolacha en conserva	70
Soja	10
Soja (brotes en conserva)	150
Tomate	115
Zanahoria cruda	70

Frutas	Gr.
Albaricoque	50
Arándanos	40
Cereza	35
Chirimoya	25
Ciruela	40
Frambuesa	60
Fresas	65
Gelatina sin azúcares Gelli-sweet	120
Granada	30
Higos	30
Kiwi	45
Mandarina	50
Mango	35
Manzana	45
Melocotón	50
Melón	80
Naranja	50
Nectarina	50
Nísperos	40
Palosanto (caqui)	30
Papaya	60
Pera	45
Piña natural	40
Plátano	25
Sandía	100
Uva	30

	1	2	3	4	5
	Patata bullida amb oli d'oliva (120g=4R) Truita a la francesa (40g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Puré de verdures (70g de pastanaga, 90g de porro, 30g de patata, 130g de carbassó=4R) Bistec de vedella a la planxa/forn (25g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Patata bullida amb oli d'oliva (120g=4R) Filet de lluç a la planxa (40g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Espinacs (130g=1R) amb patata (90g=3R) Bistec de vedella a la planxa/forn (25g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Patata bullida amb oli d'oliva (120g=4R) (F) Pit de pollastre a la planxa/forn (25g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)
FESTA	8	9	10	11	12
	Bròquil (95g=1R) amb patata (90g=3R) Truita a la francesa (40g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva (F) Pit de pollastre a la planxa/forn (25g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	(F) Xampinyons saltats amb oli i sal Peix fresc de Mercat (1R de la taula de comparacions) (F) Fruita de temporada (1R)	(F) Crema de pèsols (70g=2R) i patata (60g=2R) Botifarra de porc a la planxa (35g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	
	15	16	17	18	19
Pastanagues (70g=1R) i patata (90g=3R) bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa (40g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Puré de verdures (70g de pastanaga, 90g de porro, 30g de patata, 130g de carbassó=4R) Palometa a la planxa (25g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Bledes (100g=1R) amb patata (60g=2R) saltejades amb allet (15g=1R) Filet de gall dindi a la planxa/forn (20g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Puré de verdures (70g de pastanaga, 90g de porro, 30g de patata, 130g de carbassó=4R) Pollastre al forn (25g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	Patata bullida amb oli d'oliva (120g=4R) Llom de porc a la planxa (30g=1R) (F) Fruita de temporada (1R)	