

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Fruita de temporada	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Llibrets de llom, pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	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, 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)



	1	2	3	4	5
Espirals (135g=3R) al pesto d'alfàbrega Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	Puré de verdures (amb 100g=2R de patata) Fricandó de vedella amb bolets (F) Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	Arròs (135g=3R) amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	Cigrons (150g=3R) estofats amb espinacs (F) Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	(F) Escudella barrejada amb brou d'au (45g de fideus, 50g de cigrons i 50g de mongetes seques=3R) (F) Pit de pollastre arrebossat (1R) Amanida d'enciam i col llombarda (F) Fruita de temporada (1R) SENSE PA	
FESTA	8 Bròquil amb patata (100g=2R) Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes (F) Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	9 Llenties (100g=1R) estofades amb arròs (45g=1R) (F) Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	10 (F) Espaguetis (135g=3R) al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolabxa (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	11 (F) Crema de pèsols (150g=1,5R) i patata (50g=1R) Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc (F) Fruita de temporada (1R) Pa (30g=1,5R)	12
Arròs (135g=3R) amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	15 Mongetes blanques (150g=3R) saltejades amb verdures Palomet a la planxa Amanida d'enciam i germinats (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	16 Bledes amb patata (100g=2R) saltejades amb allet (F) Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	17 (F) Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets (77,5g=1R) (F) Pollastre de Nadal amb panses i prunes (1,5R) (F) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	18 (F) Pica-pica (2 ud de croquetes, 10g de patates i olives=2R) Llibrets de llom, pernil i formatge (1 ud=1,4R) (F) Fruita de temporada (1R) Pa (10g=0,5R)	19