

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties (150g=3R) amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	3 Arròs(120g=3R) amb salsa de tomàquet Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	4 Purè de verdures (patata 50g=1R) Macarrons (90g=2R) a la bolonyesa de soja texturitzada (67g=1R) amb formatge ratllat Fruita de temporada (1R) SENSE PA	5 Tallarines (135g=3R) al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma(50g=0,5R) Fruita de temporada (1R) P aper acompanyar (20g=1R)	6 Coliflor amb patata (100g=2R) Gall dindi estofat Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (40g=2R)
9 Espirals (135g=3R) amb salsa de formatges Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	10 Cigrons (150g=3R) estofats amb espinacs Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	11 Purè de verdures (patata 100g=2R) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (40g=2R)	12 DIJOUS GRAS Escudella barrejada (fideus 45g=1R, cigrons 50g=1R i mongetes seques 50g=1R) Botifarra de porc al forn Patates xips (15g=1R) Fruita de temporada (1R)	13 APAT DE CARNESTOLTES Llacets (67,5g=1,5R) al pesto d'alfàbrega Bunyols de bacallà (3ud=2,5R) Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)
16 DIA FESTIU	17 Llenties (100g=2R) estofades amb hortalisses Truita de patata (50g=1R) i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	18 Purè de verdures (patata 50g=1R) Cigrons (100g=2R) estofats amb hortalisses Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	19 Espaguetis (135g=3R) amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	20 Bròquil amb patata (50g=1R) Gall dindi estofat Guarnició d'arròs (80g=2R) Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)
23 Arròs (120g=3R) amb xampinyons Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	24 Purè de verdures (patata 50g=1R) Macarrons (90g=2R) a la bolonyesa de llenties (50g=1R) Fruita de temporada (1R) SENSE PA	25 Cigrons (150g=3R) estofats amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)	26 Sopa amb brou vegetal i lletres (90g=2R) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (40g=2R)	27 Crema de pèsols (200g=2R i 50g=1R de patata) Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada (1R) Pa per acompanyar (20g=1R)

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



DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@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)

