

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata (150g=3R) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	3 Llenties (160g=2R) estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà (2ud=2R) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R) SENSE PA	4 Purè de verdures (amb 100g=2R de patata) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada (1R) Pa (40g=2R)	5 Arròs (120g=3R) amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	6 Mongetes blanques (180g=3R) estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Trita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)
9 Espinacs amb patata (125g=2,5R) Mandonguilles de vedella a la jardineria (amb 50g=0,5R de pèsols) Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	10 Cassoleta de cigrons (120g=2R) amb verdures i curri Trita de patata (50g=1R) i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	11 Arròs (120g=3R) amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	12 Purè de verdures (amb 50g=1R de patata) Macarrons (90g=2R) a la bolonyesa de soja texturitzada (67g=1R) amb formatge ratllat Fruita de temporada (1R) SENSE PA	13 DIA FESTIU
16 Llenties (240g=3R) estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	17 Arròs (100g=2,5R) amb salsa de tomàquet, pèsols (50g=0,5R) i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	18 Mongetes blanques (180g=3R) estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	19 Sopa amb brou d'au i fideus (90g=2R) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma (0,5R) Fruita de temporada (1R) Pa (30g=1,5R)	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons (135g=3R) a la bolonyesa de llenties (60g=1R) Fruita de temporada (1R) SENSE PA
23 Macarrons (135g=3R) a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	24 Cigrons (180g=3R) estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes (1R) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (1R) SENSE PA	25 Purè de verdures (amb 50g=1R de patata) amb Crostons de pa (20g=1R) Llenties (120g=1,5R) estofades amb arròs (20g=0,5R) Fruita de temporada (1R) SENSE PA	26 Arròs (120g=3R) amb xampinyons Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)	27 Bledes amb patata (150g=3R) saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada (1R) Pa (20g=1R)
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
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)

