

Menú Diabètic 5R (sense iogurt) Escola CEE

Francesc Bellapart - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
amb Crostons de pa
Bacallà al forn
Samfaina
Fruita de temporada

6
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

7
Purè de verdures
amb Crostons de pa
Macarrons a la bolonyesa de soja
texturitzada amb formatge
Fruita de temporada

8
Llacets al pesto d'alfàbrega
Peix fresc blanc de Mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

DIA FESTIU

11

12
Purè de verdures
amb Crostons de pa
Hamburguesa casolana de tofu i
xampinyons a la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

14
Espinacs amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

15
Cigrons estofats amb verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongetes seques estofades amb verdures
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

21
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

22
Purè de verdures
amb Crostons de pa
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a
la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

25
Espaguetis amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

26
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27
Crema de carbassó i patata
amb Crostons de pa
Llenties estofades amb verdures
Fruita de temporada

28
Arròs amb xampinyons
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

29
Bledes amb patata
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

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, Seitò 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



FESTIU

	4		5		6		7		8
	<u>Llenties</u> (160g = 2R) estofades amb hortalisses		Crema de <u>mongeta blanca</u> , porros i <u>pera</u> (120g de mongeta blanca + 50g de pera = 2,5R) + 10g <u>Arròs</u> (135g = 3R) tres delícies		Puré de verdures (25g de patata = 0,5R) + 10g de crostons de pa = 0,5R <u>Macarrons</u> a la bolonyesa vegetal amb <u>soja</u> (90g de pasta + 67g de soja = 3R) <u>Fruita de temporada**</u> (1R) SENSE PA		<u>Llacets</u> (135g = 3R) al pesto d'alfàbrega		
	Truita de formatge		Bacallà al forn				Peix fresc blanc de Mercat		
	Amanida d'enciam i pipes		Samfaina				Amanida d'enciam i remolatxa		
	<u>Fruita de temporada**</u> (2R)		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)				<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		
	Pa per acompanyar (20g = 1R)		Pa per acompanyar (20g = 1R)				Pa per acompanyar (20g = 1R)		
	11		12		13		14		15
	Puré de verdures (100g de patata = 2R) + 10g de crostons de pa = 0,5R		Paella de verdures (90g d'arròs = 2R)		Espinacs amb <u>patata</u> (150g = 3R)		<u>Cigrons</u> (120g = 2R) estofats amb verduretes		
	Hamburguesa casolana de tofu i xampinyons a la planxa		Tiretes de lluç casolanes (1 plat = 1R)		Daus de vedella a l'orenga		Truita a la francesa		
	Amanida d'enciam i blat de moro		Amanida d'enciam i pastanaga		Amanida d'enciam i pipes		Amanida d'enciam i olives		
	<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		<u>Fruita de temporada**</u> (2R)		
	Pa per acompanyar (30g = 1,5R)		Pa per acompanyar (20g = 1R)		Pa per acompanyar (20g = 1R)		Pa per acompanyar (20g = 1R)		
	18		19		20		21		22
	<u>Llenties</u> (160g = 2R) estofades amb hortalisses		<u>Mongetes blanques</u> (180g = 3R) estofades amb hortalisses		Mongeta tendra amb <u>patata</u> (150g = 3R)		Puré de verdures (100g de patata = 2R) + 10g de crostons de pa = 0,5R		
	Truita de formatge		Pollastre al forn		Daus de gall dindi a l'orenga		Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la		
	Amanida d'enciam i blat de moro		Amanida d'enciam i formatge fresc		Amanida d'enciam i <u>poma</u> (50g = 0,5R)		Amanida d'enciam i olives		
	<u>Fruita de temporada**</u> (2R)		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		
	Pa per acompanyar (20g = 1R)		Pa per acompanyar (20g = 1R)		Pa per acompanyar (20g = 1R)		Pa per acompanyar (30g = 1,5R)		
	25		26		27		28		29
	<u>Espaguetis</u> (135g = 3R) amb salsa de tomàquet		Crema de carbassó i <u>patata</u> (50g = 1R) + 10g de <u>Llenties</u> (160g = 2R) estofades amb hortalisses		<u>Arròs</u> (135g = 3R) amb xampinyons		Bledes amb <u>patata</u> (100g = 2R)		
	Salmó al forn		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		Salsitxes de porc al forn		Truita de <u>patata</u> i ceba (30g = 1R)		
	Amanida d'enciam i cogombre		Pa per acompanyar (10g = 0,5R)		Patates xips (30g = 1R)		Amanida d'enciam i pastanaga		
	<u>Fruita de temporada**</u> (1R)				<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		<u>Fruita de temporada**</u> (1R)		
	Pa per acompanyar (20g = 1R)				Pa per acompanyar (20g = 1R)		Pa per acompanyar (20g = 1R)		

FESTIU

- 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)

