

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Samfaina Fruita de temporada	3 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	4 Coliflor amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Patates xips Fruita de temporada	5 Espirals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada
8 Purè de verdures amb Crostons de pa Pollastre al forn a la taronja Fruita de temporada	9 Espirals amb salsa de tomàquet Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Tiretes de lluç casolanes amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
15 Arròs amb xampinyons Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Purè de verdures amb Crostons de pa Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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



1	2	3	4	5
Llenties (150g = 3R) estofades amb hortalisses	Arròs (135g = 3R) amb salsa de tomàquet	Crema de pèsols (50g de pèsols + 25g de patata = 1R)	Coliflor amb patata (100g = 2R)	Espirals (90g = 2R) al pesto d'alfàbrega
Truita de formatge	Bacallà al forn a la llimona	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge (90g de pasta + 67g de soja = 3R)	Daus de gall dindi a l'orenga	Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Samfaina Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada** (1R) SENSE PA	Patates xips (20g = 1R) Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Amanida d'enciam i poma (50g = 0,5R) Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (30g = 1,5R)
8	9	10	11	12
Puré de verdures (75g de patata = 1,5R) Pollastre al forn a la taronja (50g = 0,5R)	Espirals (135g = 3R) amb salsa de tomàquet Truita de gall dindi	Cigrons (100g = 2R) estofats amb espinacs Tiretes de lluç casolanes (1 plat = 1R)	Arròs (135g = 3R) amb verduretes Salsitxes de porc al forn	Crema de carbassó i patata (100g = 2R) Hamburguesa casolana de tofu i xampinyons a la planxa
Crotons de pa (10g = 0,5R) Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (30g = 1,5R)	Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada** (2R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Amanida de tomàquet i cogombre Crotons de pa (10g = 0,5R) Fruita de temporada** (1,5R) Pa per acompanyar (20g = 1R)
15				
Arròs (90g = 2R) amb xampinyons	16	17	18	19
Truita de patata i ceba (30g = 1R)	Puré de verdures (25g de patata = 0,5R) Macarrons a la bolonyesa vegetal amb soja (90g de pasta + 67g de soja = 3R)	Llenties (100g = 2R) estofades amb hortalisses Nuggets de pollastre (1 plat = 1R)	Espaguetis (135g = 3R) amb salsa de tomàquet Salmó al forn	Hamburguesa de vedella completa (pa per entrepà 70g = 3,5R) Patates xips (20g = 1R)
Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Amanida d'enciam i pipes Crotons de pa (10g = 0,5R) Fruita de temporada** (1R) SENSE PA	Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Amanida d'enciam i remolatxa formatge ratllat Fruita de temporada** (1R) Pa per acompanyar (20g = 1R)	Gelat de gel sabor (1 unitat = 0,5R) SENSE PA

- 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)

