

Juny

Control Hidrats de carboni

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>1</p> <p>Espaguetis amb pesto (135 g pasta cuita = 3 R HC)</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R</p>	<p>2</p> <p>Amanida russa (65 g patata cuita = 1R HC)</p> <p>Cigrons estofats (150 g cigrons = 3 R HC)</p> <p>Fruita (1 R HC) sense pa TOTAL: 1+3+1= 5 R</p>	<p>3</p> <p>Arròs amb tomàquet (114 g arròs cuit = 3 R HC)</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt (125 g = 0,5 R HC) i pa integral (30 g = 1,5 R HC) TOTAL: 3 +0,5+1,5= 5 R</p>	<p>4</p> <p>Llenties estofades (150 g llenties = 3 R HC)</p> <p>Gall dindi adobat al forn amb amanida</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R</p>	<p>5</p> <p>Mongetes verdes i patata (130 g patata cuita = 2R HC)</p> <p>Pit de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (40 g = 2 R HC) TOTAL: 2 +1+2= 5 R</p>
<p>8</p> <p>Bròquil i patata (130 g patata cuita = 2R HC)</p> <p>Llom planxa Amb amanida</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (40 g = 2 R HC) TOTAL: 2 +1+2= 5 R</p>	<p>9</p> <p>Crema de carbassó (130 g patata cuita = 2R HC)</p> <p>Mandonguilles veggie amb salsa de tomàquet (110 g = 1R HC) Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1R HC) TOTAL: 2 +1+1+1= 5 R</p>	<p>10</p> <p>Mongetes blanques estofades (150 g mongeta cuita = 3 R HC)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt (125 g = 0,5 R HC) i pa integral (30 g = 1,5 R HC) TOTAL: 3 +0,5+1,5= 5 R</p>	<p>11</p> <p>Arròs saltat amb pastanaga i ceba (114 g arròs cuit = 3 R HC)</p> <p>Truita de tonyina amb amanida</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R</p>	<p>12</p> <p>Macarrons amb tomàquet (135 g pasta cuita = 3R HC)</p> <p>Lluç a la llimona amb amanida</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R</p>
<p>15</p> <p>Arròs tres delícies 114 g arròs cuit = 3 R HC</p> <p>Abadejo amb samfaina</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures (130 g patata cuita = 2R HC)</p> <p>Tallarines bolonyesa vegetal (67,5 g pasta cuita = 1,5 R HC)</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (10 g = 0,5 R HC) TOTAL: 2 +1,5+1+0,5= 5 R</p>	<p>17</p> <p>Cigrons estofats (150 g cigrons = 3 R HC)</p> <p>Truita de carbassó s/patata amb enciam i olives</p> <p>logurt (125 g = 0,5 R HC) i pa integral (30 g = 1,5 R HC) TOTAL: 3 +0,5+1,5= 5 R</p>	<p>18</p> <p>Tricolor de verdures (130 g patata cuita = 2R HC)</p> <p>Broquetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita (1 R HC) i pa integral (40 g = 2 R HC) TOTAL: 2 +1+2= 5 R</p>	<p>19</p> <p>Amanida de pasta (67,5 g pasta cuita = 1,5 R HC)</p> <p>Croquetes de carn d'olla (50 g croquetes = 1 R HC) amb tomàquet natural</p> <p>Gelat (1 unitat = 2,5 R HC) SENSE PA TOTAL: 1,5 +1+2,5= 5 R</p>