

Setembre

Control Hidrats de carboni

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8 Arròs integral amb tomàquet (80 g arròs cuit = 2 R HC) Truita de patates (100 g = 1 R HC) amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 2 +1+1+1=5 R	9 Espaguetis al pesto d'espínacs (90 g pasta cuita = 2 R HC) Rosada arrebossada (5 unitats = 1 R HC) amb enciam logurt (125 g = 0,5 R HC) i pa integral (30 g = 1,5 R HC) TOTAL: 2+1+0,5+1,5= 5 R	10 Llenties estofades (150 g llenties = 3 R HC) Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 2 +1+2= 5 R	11 FESTIU
14 Pasta saltejada amb verdures (135 g pasta cuita = 3 R HC) Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R	15 Crema de verdures (130 g patata cuita = 2 R HC) Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita (1 R HC) i pa integral (40 g = 2 R HC) TOTAL: 2 +1+2= 5 R	16 Arròs integral saltejat amb verdures (90 g arròs cuit = 2 R HC) Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga (50 g cigrons = 1 R HC) logurt (125 g = 0,5 R HC) i pa integral (30 g = 1,5 R HC) TOTAL: 2 +1+0,5+1,5= 5 R	17 Amanida russa (130 g patata cuita = 2 R HC) Lluç amb salsa Fruita (1 R HC) i pa integral (40 g = 2 R HC) TOTAL: 2 +1+2= 5 R	18 Mongetes blanques estofades (150 g mongeta cuita = 3 R HC) Gall dindi a la portuguesa Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R
21 Minestra de verdures (65 g patata cuita = 1 R HC) Espaguetis bolonyesa vegetal (90 g pasta cuita = 2 R HC) Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 1 +2+1+1= 5 R	22 Arròs integral amb carbassó, blat de moro i ceba (114 g arròs cuit = 3 R HC) Gall dindi al forn amb enciam Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R	23 Cigrons estofats (150 g cigrons = 3 R HC) Truita de formatge amb amanida logurt (125 g = 0,5 R HC) i pa integral (30 g = 1,5 R HC) TOTAL: 3 +0,5+1,5= 5 R	24 FESTIU	25 Amanida de pasta (135 g pasta cuita = 3 R HC) Abadejo al forn amb amanida Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 3 +1+1= 5 R
28 Arròs integral tres delícies (114 g arròs cuit = 3 R HC) Truita de pernil dolç amb amanida Fruita (1 R HC) i pa integral (20 g = 1 R HC) TOTAL: 2 +1+2= 5 R	29 Mongetes verdes i patata (65 g patata cuita = 1 R HC) Llenties estofades (100 g llenties = 2 R HC) Fruita (1 R HC) i pa integral (40 g = 1 R HC) TOTAL: 1 +2+1+1= 5 R	30 Macarrons amb salsa de verdures (135 g pasta cuita = 3 R HC) Salmó a la taronja amb tomàquet natural logurt (125 g = 0,5 R HC) i pa integral (30 g = 1,5 R HC) TOTAL: 3 +0,5+1,5= 5 R		