



MENÚ JUNY ESCOLA 2023

DIABETIC 6R.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DINAR				CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE 1R: 50g de patata bullida + 1R: 200-250g de verdura bullida POLLASTRE A LA PLANXA Pot repetir si ho desitja PATATA I CARBASSÓ 1R: 50g de patata FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	AMANIDA DE LLENTIA: tomàtiga, poma i ceba tendre (1) 3R: 150g de lenties bullides INDIOT A LA PLANXA Pot repetir si ho desitja CARBASSA FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DINAR	PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3) 3R: 150g de pasta bullida HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE CARN DE PORC I VEDELLA (6,9,12) Pot repetir si ho desitja LLETUGA, COGOMBRE I FORMATGE (7) FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	ARRÒS DE PEIX (4) 3R: 120g d'arròs bullit PALOMETA A LA PLANXA (4) AMB PICADA D'ALL I JULIVERT Pot repetir si ho desitja MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRE 3R: 150g de ciurons bullits TRUITA FRANCESA (3) Pot repetir si ho desitja CANONGES, TOMÀTIGA I OLIVES IOGURT descremat de sabors 1R (7) 2R: 40g de pa moreno	AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, tonyina i olives (4) 3R: 150g de patata bullida LLOM A LA PLANXA Pot repetir si ho desitja LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 1R: 50g de patata bullida + 1R: 200-250g de verdura bullida LLUÇ AL FORN AMB TUMBET (4) 1R: 50g de patata bullida FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1) 3R: 150g de lenties bullides TRUITA FRANCESA AMB PERNIL (3,7) Pot repetir si ho desitja TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	CREMA DE CARBASSA 1R: 50g de patata bullida + 1R: 200-250g de verdura bullida PILOTES MIXTES DE CARN DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA (6,9,12) 1R: 50g de patata bullida FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT (3) 3R: 120g d'arròs bullit LLUÇ A LA PLANXA (4) Pot repetir si ho desitja LLETUGA VARIADA I PASTANAGA FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	VICHYSOISE DE PORROS (7) 1R: 50g de patata bullida + 1R: 200-250g de verdura bullida ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA 1R: 50g de patata bullida IOGURT descremat de sabors 1R (7) 2R: 40g de pa moreno	ESPIRALS A LA CARBONARA (1,3,7) 3R: 150g de pasta bullida LLOM A LA PLANXA Pot repetir si ho desitja LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3,4): tonyina, tomàtiga, blat de les índies 3R: 150g de pasta bullida INDIOT A LA PLANXA Pot repetir si ho desitja SALTEJAT DE BRÒQUIL I PASTANAGA FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	PURÉ DE PASTANAGA I TARONJA 1R: 50g de patata bullida + 1R: 200-250g de verdura bullida SALMÓ AL FORN AMB SALSINA DE ENELDO (4,7,8): porro, all, tomàtiga, nata i eneldo PATATA AL VAPOR 1R: 50g de patata bullida IOGURT descremat de sabors 1R (7) 2R: 40g de pa moreno	CUINAT DE MONGETES PINTA 3R: 150g de mongetes bullides POLLASTRE AL FORN Pot repetir si ho desitja LLETUGA, OLIVES I TOMÀTIGA FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	ARRÒS 3 DELICIES: pastanaga, pebre vermell i pèsols 3R: 120g d'arròs bullit TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (4) MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I PIPES (8) FRUITA 1R (mirar les taules) 2R: 40g de pa moreno	AMANIDA 0,5R: 100-150g de verdura + PIZZA 4,5R: 180g de pizza + FRUITA 1R (mirar les taules)  sense pa



Utilitzem les taules de les racions d'HIDRATS DE CARBONI de la "FUNDACIÓN PARA LA DIABETES" juntament amb les pautes aportades per la família:

1R FRUITA:	1,5R FRUITA	2R FRUITA
100g POMA	150g	200g
100g MANARINA	150g	200g
100g PRÉSSEC	150g	200g
200g MADUIXES	300g	400g
100g PERA	150g	200g
100g TARONJA	150g	200g
100g PINYA (2 rodanxes)	150g	200g
100g PRUNA	150g	200g
50g PLATAN	75g	100g

*Els canvis referents a les racions d'hidrats de carboni estan marcats en blau:

* Si hi ha canvis del menú basal, aquests estan marcats amb vermell: Aquests són fets expressament per poder combinar millor les racions d'hidrats: