


# MENÚ NOVEMBRE 2023

## DIABETIS 4,5R, NO PEIX

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
DINAR			<b>FESTIU</b> 	ARRÒS 5 DELICIES: pernil, pèsols, truita, pastanaga i pebre vermell <b>3R:</b> 114g d'arròs bullit  POLLASTRE A LA PLANXA  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	SOPA <b>SENSE GLUTEN</b> AMB CIGRONS (9) <b>2R:</b> 26g de pasta crua + <b>1R:</b> 70g de cigrons bullits  <b>TRUITA FRANCESA (3)</b> Pot repetir si ho desitja  <b>TREMPÓ:</b> TOMÀTIGA, PEBRE VERD I CEBA  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)
			<b>DIA DE TOTS SANTS</b>	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno
	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR	<b>ARRÒS AMB BROU DE VERDURES 3R:</b> 114g d'arròs bullit  HAMBURGUESA DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA (6,9,12)  LLETUGA, PASTANAGA I BROTS DE SOJA (6)  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	PASTA <b>SENSE GLUTEN</b> AMB Salsa de Verdures <b>3R:</b> 39g de pasta crua  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b> Pot repetir si ho desitja  ENCIAM, POMA I REMOLATXA RATLLADA  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES <b>3R:</b> 165g de mongetes bullides  <b>TRUITA FRANCESA (3)</b> Pot repetir si ho desitja  <b>CANONGES i TOMÀTIGA</b>  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	AMANIDA DE PATATA: patata, tomàtiga, olives <b>3R:</b> 195g de patata bullida  <b>INDIOT A LA PLANXA</b>  MOGETES VERDES SALTEJADES AMB ALLETS IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)	PURÉ D'ESPINACS I CARBASSÓ <b>1R:</b> 65g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  PITRERES DE POLLASTRE TORRADES AMB Salsa de PORRO  ARRÒS BULLIT <b>1R:</b> 39g d'arròs bullit  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)
	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	PASTA <b>SENSE GLUTEN</b> AMB PESTO VERMELL: tomàtiga seca i alfàbrega <b>3R:</b> 39g de pasta crua  <b>TRUITA FRANCESA (3)</b> Pot repetir si ho desitja  COL LOMBARDA JULIANA, LLETUGA I molt poc BLAT DE LES INDIES IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)	CUINAT DE CIGRONS <b>3R:</b> 210g de cigrons bullits  CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS SALTEJATS  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	CREMA DE CARBASSA I POMA <b>1R:</b> 65g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  <b>OUS BULLITS A LA MALLORQUINA:</b> grells, bledes, tomàtiga i patata <b>1R:</b> 35g de patata al forn  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ARRÒS BRUT 3R:</b> 114g d'arròs bullit  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  TOMÀTIGA, MESCLUM, CEBA I OLIVES  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	PURÉ DE PÈSOLS <b>SENSE LLET 1R:</b> 65g de patata bullida + <b>2R:</b> 200g de guisante  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b> AMB OLI I PEBRE BORD  <b>CANONGES I PASTANAGA</b>  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)
	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	CUINAT DE LLENTIES <b>SENSE GLUTEN 3R:</b> 150g de lleties bullides  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b> Pot repetir si ho desitja  LLETUGA, TOMÀTIGA I COGOMBRE  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	SOPA <b>SENSE GLUTEN</b> AMB BROU DE VERDURES <b>3R:</b> 39g de pasta crua  <b>HAMBURGUESA CASOLANA DE POLLASTRE</b> Pot repetir si ho desitja  CANONGES, molt poc BLAT DE LES INDIES I OLIVES  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ARRÒS AMB Salsa de TOMÀTIGA 3R:</b> 114g d'arròs bullit  <b>TRUITA FRANCESA (3)</b> Pot repetir si ho desitja  LLETUGA, POMA, PASTANAGA I PANSES  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	PURÉ DE PASTANAGA I GINJEBRE <b>1R:</b> 65g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  <b>POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA</b> Pot repetir si ho desitja  BRÒQUIL I PATATA BULLIDA <b>1R:</b> 65g de patata bullida  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	AMANIDA DE TOMÀTIGA, LLETUGA I BLAT DE LES INDIES <b>0,5R:</b> 100-150g de verdura crua  ESCALDUMS D'INDIOT AMB VERDURA I PATATA <b>2,5R:</b> 162,5g de patata bullida  IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)
	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES
DINAR	VICHYSSEOISE DE PORROS <b>SENSE LLET 1R:</b> 65g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  <b>TRUITA FRANCESA (3)</b> Pot repetir si ho desitja  <b>TOMÀTIGA TREMPADA</b>  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) 2R:</b> 76g d'arròs bullit  RODÓ DE VEDELLA AMB Salsa de Verdures i PATATA AL FORN <b>1R:</b> 65g de patata bullida  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE CARN 3R:</b> 39g de pasta crua  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)	CUINAT DE CIGRONS <b>2R:</b> 140g de cigrons bullits  TIRRES DE POLLASTRE AL CURRI  <b>ARRÒS 1R:</b> 38g d'arròs bullit  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	
	<b>1,5R:</b> 30g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	

# MENÚ NOVEMBRE 2023

## DIABETIS 4,5R, NO PEIX



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

\* la pasta sense gluten conté 13g de carbohidrat per 1R

\*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 r.

### NO PEIX NI MARISC

En aquest menú totes les elaboracions que portin PEIX I/O MARISC seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. **Aquest any tenim una gran diversitat d'al·lèrgies, per aquest motiu, per tal de garantir la salut d'aquests infants, evitant qualsevol possible contaminació creuada, hem hagut d'unificar moltíssim els menús dels nins amb al·lèrgies. Tot els menús al·lèrgics seràn SENSE GLUTEN, SENSE FRUITS SECS, SENSE LACTOSA NI PVL (en excepció dels iogurts de postre) moltes gràcies per la vostra comprensió. Tots els canvis estan marcats en vermell.**