





# MENÚ DESEMBRE 2023

## DIABETICA 4,5R: NO PEIX NI MARISC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DINAR					AMANIDA DE TOMÀTIGA, LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I PASTANAGA (SENSE TONYINA) <b>0,5R:</b> 100-150g de verdura crua AGUIAT DE PORC AMB ARRÒS INTEGRAL <b>2R:</b> 76g d'arròs bullit FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules) <b>1R:</b> 20g de pa moreno
	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
DINAR	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,7) <b>3R:</b> 135g de pasta integral bullida HAMBURGUESA SENSE ALÈRGENS CANONGES I PEBRE VERMELL FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS (1) <b>2R:</b> 76g d'arròs bullit + <b>1R:</b> 50g de lleties bullides TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	FESTIU 	FESTIU 	FESTIU 
	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno			
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	CUINAT DE CIGRONS <b>3R:</b> 210g de cigrons bullits TRUITA FRANCESA (3) MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I POMA FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA <b>3R:</b> 114g d'arròs bullit HAMBURGUESA SENSE ALÈRGENS PASTANAGA RATLLADA, CANONGES I OLIVES IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,9) <b>1R:</b> 45g de pasta bullida ESCALDUMS D'INDIOT AMB VERDURA I PATATA <b>2R:</b> 130g de patata bullida FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	VICHYSOISE (7) <b>0,5R:</b> 32,5g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida PASTA A LA BOLONYESA DE CARN PICADA DE POLLASTRE (1,3) <b>2R:</b> 90g de pasta bullida FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	AGUIAT DE MONGETA PINTA <b>3R:</b> 165g de mongetes bullides POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, TOMÀTIGA I PERNIL 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	no pa	<b>0,5R:</b> 10g de pa moreno
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	PASTA INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3) <b>3R:</b> 135g de pasta integral bullida POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, REMOLATXA I BLAT DE LES INDIES FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	CREMA DE CARBASSA I MONIATO <b>1R:</b> 50g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida TRUITA DE PATATA (3) <b>1R:</b> 120g de tortilla de patata MEZCLUM, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	ARRÒS BRUT <b>3R:</b> 114g d'arròs bullit CONTRES DE POLLASTRE AL FORN LLETUGA I COGOMBRE FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	SOPA DE NADAL (1,3,9) <b>1R:</b> 45g de pasta bullida LLOM TORRAT AMB SALS DE PORRO, CEBA I PASTANAGA AMB PATATES BULLIDES <b>2R:</b> 130g 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	
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
VACANCES DE NADAL					



**NO PEIX NI MARISC**

En aquest menú totes es 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 en ocasions els menús dels nins amb al·lèrgies moltes gràcies per la vostra comprensió. Tots els canvis estan marcats en vermell.

Utilitzem les taules de les racions d'HIDRATS DE CARBONI de la "FUNDACIÓ PARA LA DIABETES" juntament amb les

TR 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

## MENÚ DESEMBRE 2023

### DIABETICA 4,5R: NO PEIX NI MARISC

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 estàn marcats en blau.

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