


# MENÚ GENER 2024

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>VACANCES DE NADAL</b> 				
	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	<b>PASTA INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (1,3)</b> <b>3R:</b> 135g de pasta integral bullida  TRUITA DE FRANCESA (3)  TOMÀTIGA, LLETUGA, BLAT DE LES INDIES I PERNIL  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ARRÒS BRUÓS AMB PASTANAGA 3R:</b> 114g d'arròs bullit  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  TOMÀTIGA, ORENGA I FORMATGE FRESC (7)  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>CREMA DE CARBASSA 1R:</b> 50g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  <b>PILOTES DE CARN MIXTA A LA JARDINERA (6,9,12)</b> AMB PATATA <b>1R:</b> 65g de patata bullida  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>CIURONS ESCALDINS 3R:</b> 210g de cigrons bullits  <b>TRUITA DE FRANCESA (3)</b>  CANONGES I PASTANAGA RATLLADA  IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)	<b>VICHYSSEOISE DE PORROS (7)</b> <b>1R:</b> 50g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  <b>POLLASTRE AL FORN AMB SALSINA DE XAMPINYONS</b> (brou de carn, xampinyons, ceba i porro)  <b>ARROZ INTEGRAL 1R:</b> 40g de arroz integral 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 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
DINAR	<b>CIURONS AMB PATATA I OU BULLIT (3)</b> <b>2R:</b> 130g de patata i <b>1R:</b> 70g de garbanzos en conserva o 55g de garbanzos cocidos  <b>INDIOT A LA PLANXA</b>  LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,9)</b> <b>1R:</b> 45g de pasta bullida  <b>SALSITXES DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</b>  <b>TUMBET 2R:</b> 130g de patata hervida IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA 3R:</b> 114g d'arròs bullit  <b>TRUITA FRANCESA (3)</b>  MESCLUM, TOMÀTIGA I OLIVES  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA 1R:</b> 50g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  <b>POLLASTRE AMB SALSINA DE VERDURES</b>  <b>PATATA BULLIDA 1R:</b> 65g de patata bullida  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>CUINAT DE LLENTIES (1)</b> <b>3R:</b> 150g de lentes cocidas  <b>TRUITA DE FRANCESA (3)</b>  <b>TRAMPÓ AMB POMA</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 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
DINAR	<b>AGUIAT DE MONGETA PINTA 3R:</b> 165g de mongetes bullides  <b>NUGGETS DE POLLASTRE (1,6,7)</b>  CANONGES I PASTANAGA  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ESPAGUETIS SALTEJATS AMB OLI, BACÓ I PORRO (1,3)</b> <b>3R:</b> 135g de pasta integral bullida  <b>TRUITA FRANCESA (3)</b>  LLETUGA, COL LOMBARDA JULIANA I BLAT DE LES INDIES  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>PURÉ DE CARBASSÓ 1R:</b> 50g de patata bullida + <b>1R:</b> 200-250g de verdura bullida  <b>RODÓ DE VEDELLA AMB SALSINA DE VERDURES</b>  <b>ARRÒS INTEGRAL BULLIT 1R:</b> 40g de arròs integral bullit IOGURT descremat de sabors <b>1R</b> (7)  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ARRÒS BRUT 3R:</b> 114g d'arròs bullit  <b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE SENSE ALÈRGENS AMB PICADA D'ALL I JULIVERT</b>  <b>LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA</b>  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>AMANIDA DE LLETUGA, PERNIL, PASTANAGA I OLIVES (6)</b>  <b>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA 2R:</b> 130g de patata bullida  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>1,5R:</b> 30g de pa moreno
	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	<b>CUINAT DE LLENTIES (1)</b> <b>3R:</b> 150g de lentes cocidas  <b>SALSITXES DE CARN DE PORC A LA PLANXA (6,9,12)</b>  LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>ARRÒS 3 DELICIES XINÈS (3,6):</b> pernil, pèsols i truita <b>3R:</b> 114g d'arròs bullit  <b>TIRES DE POLLASTRE AMB VERDURES SALSINA DE SOJA (6)</b>  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>SOPA AMB BROU VEGETAL (1,3)</b> <b>2R:</b> 90g de pasta bullida  <b>TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)</b> <b>1R:</b> 120g de tortilla de patata  LLETUGA, REMOLATXA I POMA  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		

# MENÚ GENER 2024

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



### 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 gracies per la vostre comprensió. Tots els canvis estan marcats en vermell.**

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

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