

MENÚ FEBRER 2024

DIABETICA 5,5R: NO PEIX NI MARISC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
DINAR				CUINAT DE CIURONS (9,10,11) 3,5R: 192,5g de ciurons bullits POLLASTRE A LA PLANXA LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	PURÉ DE PASTANAGA I POMA 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida LLOM AL FORN AMB PATATA 1,5R: 97,5g de patata bullida FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
DINAR	ARRÒS BRUÓS AMB PASTANAGA 3,5R: 133g d'arròs bullit INDIOT A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT CANONGES, BLAT DE LES INDIES I COGOMBRE FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	CREMA DE XAMPINYONS (7) 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, BRÒQUIL I PATATA 1,5R: 97,5g de patata bullida FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	PASTA AMB SALSÀ DE FORMATGE (1,3,6,7,10) 3,5R: 157,5g de pasta bullida TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I PEBRE VERD FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA JARDINERA AMB ARRÒS INTEGRAL (6,9,10,11,12) 1,5R: 60g d'arròs integral bullit IOGURT descremat de sabors 0,5R (7) 1,5R: 30g de pa moreno	CUINAT DE LLENTIES (1) 3,5R: 175g de lenties bullides OUS BULLITS (3) MESCLUM, PASTANAGA RATLLADA I BROS DE SOJA (6) FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DINAR	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) 3,5R: 157,5g de pasta bullida TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I CEBA FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	AGUIAT DE MONGETA PINTA 3,5R: 192,5g de mongeta pinta bullida HAMBURGUESA A LA PLANXA (6,9,12) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE LES INDIES IOGURT descremat de sabors 0,5R (7) 1,5R: 30g de pa moreno	SOPA D'ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA 3,5R: 133g d'arròs bullit INDIOT A LA PLANXA TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA (9,10,11) FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	CUINAT DE LLENTIES (1) 3,5R: 175g de lenties bullides POLLASTE AL CURRI ARRÒS INTEGRAL 1,5R: 60g d'arròs integral bullit FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	CREMA DE PASTANAGA I GINJEBRE 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida TRUITA FRANCESA (3) PATATA BULLIDA 1,5R: 97,5g de patata bullida FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	AMANIDA COMPLETA (6,7): lletuga, fulles de roure, pernil i formatge SALSITXES DE POLLASTRE (6,9,12) AMB ARRÒS BULLIT I SALSÀ DE TOMÀTIGA 3,5R: 133g d'arròs bullit FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	CIURONS ESCALDINS (9,10,11) 3,5R: 192,5g de ciurons bullits INDIOT LA PLANXA MESCLUM, PASTANAGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	PURÉ DE CARBASSÓ 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida LLOM AL FORN AMB SALSÀ DE PEBRE VERMELL PATATA ROSTIDA 1,5R: 97,5g de patata bullida FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10) 2R: 90g de pasta bullida BULLIT DE POLLASTRE AMB MONGETA TENDRE, PATATA I PASTANAGA BULLIDA 1,5R: 97,5g de patata bullida FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	ARRÓS 5 DELICIES: pebre vermell, ceba, pastanaga, pernil, pernil dolç (6) 3,5R: 133g d'arròs bullit TRUITA DE PERNIL I FORMATGE (3,7) LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES IOGURT descremat de sabors 0,5R (7) 1,5R: 30g de pa moreno
	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES
DINAR	ESPIRALS A LA BOLONYESA (1,3,6,10) 3,5R: 157,5g de pasta bullida TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA, PASTANAGA RATLLADA I PANSES FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	CUINAT DE LLENTIES (1) 3,5R: 175g de lenties bullides INDIOT A LA PLANXA LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	CREMA DE CARBASSA 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida YASSA: POLLASTRE AMB LLIMONA I CEBA I CUSC-CÚS (1) 1,5R: 67,5 g de cuscús bullit FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	ARRÒS BRUÓS AMB CARN I VERDURES (9,10,11) 3,5R: 133g d'arròs bullit TRUITA FRANCESA (3) CANONGES, BLAT DE LES INDIES I REMOLATXA FRUITA 1R (mirar les taules) 1R: 20g de pa moreno	

MENÚ FEBRER 2024

DIABETICA 5,5R: 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 gràcies per la vostra 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 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