



MENÚ MARÇ 2024

DIABETIC 5,5R NO PEIX NI MARISC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DINAR					<p>FESTIU</p>  <p>DIA DE LES ILLES BALEARS</p>
	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
DINAR	<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3,6,9,10,11) 3,5R: 157,5g de pasta bullida</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>LLETUGA, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>CIURONS ESCALDINS (9,10,11) 3,5R: 192,5g de cigrons bullits</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>LLETUGA, PASTANAGA I OLIVES</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>PURÉ DE LLENTIA VERMELLA (1,9,10,11) 3,5R: 175g de lentes cocidas</p> <p>INDIOT A LA PLANXA AMB SALTEJAT DE MONGETA VERDA I BACÓ (6)</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>ARRÒS AMB PASTANAGA (9,10,11) 3,5R: 133g d'arròs bullit</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>LLETUGA, COGOMBRE I OLIVES</p> <p>IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)</p>	<p>CREMA DE COLIFLOR I COCO (9,10,11) 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB POMA, PRUNES I PATATA (9,10,11) 1R: 65g de patata bullida</p> <p>FRUITA 1,5R (mirar les taules)</p>
	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1,5R: 30g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	<p>CUINAT DE LLENTIES (1, 9,10,11) 3,5R: 175g de llenties bullides</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10,11) 2R: 90g de pasta bullida</p> <p>BULLIT DE POLLASTRE AMB MONGETA VERDA I PATATA (9,10,11) 2R: 130g de patata bullida</p> <p>IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)</p>	<p>ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA (9,10,11) 3,5R: 133g d'arròs bullit</p> <p>INDIOT A LA PLANXA</p> <p>CANONGES, TOMÀTIGA I COGOMBRE</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>VICHYSOISE DE PORROS (7,9,10,11) 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida</p> <p>LLOM AMB Salsa DE VERDURES (ceba, porro, pastanaga i poma) (9,10,11)</p> <p>PURÉ DE PATATA (7) 1R: 80g de puré de patata con leche</p> <p>FRUITA 1,5R (mirar les taules)</p>	<p>CUINAT DE MONGETA BLANCA (9,10,11) 3,5R: 192,5g de mongetes bullides</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>MEZCLUM</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>
	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	<p>CREMA D'ESPINACS I CARBASSÓ (9,10,11) 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida</p> <p>SALSITXES DE CARN DE PORC A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>AMANIDA CAPRESSE (7)</p> <p>FRUITA 2R (mirar les taules)</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES (1, 9,10,11) 3,5R: 175g de llenties bullides</p> <p>OUS BULLITS (3)</p> <p>MONGETA VERDA</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS AL PESTO VERMELL (1,3, 6,9,10,11) 3,5R: 157,5g de pasta bullida</p> <p>PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA</p> <p>CANONGES, PASTANAGA RATLLADA I PANSES</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>ARRÒS AMB PASTANAGA (9,10,11) 3,5R: 133g d'arròs bullit</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>LLETUGA, TOMÀTIGA I POMA</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>PURÉ DE CIURONS AMB CARBASSA (9,10,11) 1R: 70g de cigrons bullits + 1R: 250g de verdura bullida</p> <p>POLLASTRE A LA MALLORQUINA (4,9,10,11): bledes, grells, espinacs, panses, tomàtiga i patata 2R: 130g de patata bullida</p> <p>IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)</p>
	1,5R: 30g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	<p>CUINAT DE CIURONS (9,10,11) 3,5R: 192,5g de cigrons bullits</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>BRÓQUIL AL VAPOR</p> <p>FRUITA 1R (mirar les taules)</p>	<p>SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10,11) 2R: 90g de pasta bullida</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA I POLLASTRE (1,6,12)</p> <p>MESCLUM, TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES</p> <p>FRUITA 2R (mirar les taules)</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGETS (7) 1R: 65g de patata bullida + 1R: 250g de verdura bullida</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE TIKA MASSALA (9,10,11)</p> <p>ARRÒS integral AL VAPOR 2R: 80g d'arròs integral bullit</p> <p>IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)</p>	<p>FESTIU</p>  <p>DIJOUS SANT</p>	<p>FESTIU</p>  <p>DIVENDRES SANT</p>
	1R: 20g de pa moreno	1,5R: 30g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno		

MENÚ MARÇ 2024

DIABETIC 5,5R NO PEIX NI MARISC



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 racions d'hidrats.