


# MENÚ MAIG 2024

## DIABETIC 5,5R NO PEIX NI MARISC

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3		
DINAR		<p><b>FESTIU</b></p>  <p>DIA DEL TREBALLADOR</p>	<p>ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanaga, alls i lloren) <b>3,5R</b>: 133g d'arròs bullit</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga i pastanaga ratllada</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga xerry (3,4) <b>3,5R</b>: (2,5R: 137,5g de cigrons bullits + 1R: 65g de patata bullida)</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT</p> <p>AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga, cogombre i pastanaga</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>		
			<b>1R</b> : 20g de pa moreno	<b>1R</b> : 20g de pa moreno		
		DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR	<p>PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1) <b>3,5R</b>: (2,5R: 125g de lletia bullida + 1R: 65g de patata bullida)</p> <p><b>INDIOT A LA PLANXA</b></p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>ARRÒS AMB PASTANAGA <b>3,5R</b>: 133g d'arròs bullit</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: Fulles de roure, canonges, xerri i olives</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i pernil dolç (6) <b>0,5R</b>: 100-150g g de verdura</p> <p>ESPAGUETIS AMB PILOTES I SALS DE TOMÀTIGA (1,3,6,10,12) I <b>ARRÒS INTEGRAL 2R</b>: 80g d'arròs integral bullit</p> <p>FRUITA <b>2R</b> (mirar les taules)</p>	<p>AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB CEBA I COL <b>3,5R</b>: (2,5R: 125g de mongeta bullida + 1R: 65g de patata bullida)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, canonges i pernil dolç (6)</p> <p>IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)</p>	<p>SOPA AMB BROU DE CARN D'AU I VERDURA (1,3,6,9,10) <b>2R</b>: 90g de pasta bullida</p> <p>POLLASTRE AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i nata) (7)</p> <p>BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR <b>1,5R</b>: 97,5g de patata bullida</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	
		<b>1R</b> : 20g de pa moreno	<b>1R</b> : 20g de pa moreno	<b>1R</b> : 20g de pa moreno	<b>1,5R</b> : 30g de pa moreno	<b>1R</b> : 20g de pa moreno
		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	<p>ESPAGUETIS INTEGRALS SALTEJATS AMB PERNIL, OLI I ALL (1,3,6,10) <b>3,5R</b>: 157,5g de pasta bullida</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)</p> <p>AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>CREMA DE CARBASSA I POMA <b>1,5R</b>: (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)</p> <p><b>OUS AL FORN (3) AMB TUMBET</b>: alberginia, pebre vermell, carbassó, patata i salsa de tomàtiga <b>2R</b>: 70g de patata al forn</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>CUINAT DE CIGRONS <b>3,5R</b>: 192,5g de cigrons bullits</p> <p><b>INDIOT A LA PLANXA</b></p> <p>AMANIDA: Fulles de roure, pastanaga i olives</p> <p>IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)</p>	<p>AMANIDA DE QUINOA AMB VERDURES (ceba, pebre vermell, pastanagó amanit amb oli d'oliva, pebre bord, alls i julivert) <b>3,5R</b>: 168g de quinoa bullida</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB BRÒQUIL</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>PAELLA VEGANA <b>3R</b>: 114g d'arròs bullit</p> <p>TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ (3,6)</p> <p>AMANIDA: <b>TREMPÓ</b> (tomàtiga, pebre blanc i ceba)</p> <p>FRUITA <b>1,5R</b> (mirar les taules)</p>	
		<b>1R</b> : 20g de pa moreno	<b>1R</b> : 20g de pa moreno	<b>1,5R</b> : 30g de pa moreno	<b>1R</b> : 20g de pa moreno	<b>1R</b> : 20g de pa moreno
		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	<p>CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE <b>1,5R</b>: (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3) <b>1,5R</b>: 180g de truita de patata</p> <p>AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)</p> <p>FRUITA <b>1,5R</b> (mirar les taules)</p>	<p>FIDEUS AMB VERDURES (1,3,6,10) <b>3,5R</b>: 157,5g de pasta bullida</p> <p>PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PICADA D'ALL I JULIVERT</p> <p>AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>ARRÒS CALDÓS AMB BROU DE CARN I VERDURES (9) <b>3R</b>: 114g d'arròs bullit</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>BRÒQUIL AL VAPOR</p> <p>FRUITA <b>1,5R</b> (mirar les taules)</p>	<p>AMANIDA DE PATATA: tomàtiga, patata i olives verdes <b>3,5R</b>: 260g de patata bullida</p> <p>SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)</p> <p>PISTO: alberginia, carbassó, ceba i tomàtiga</p> <p>FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)</p>	<p>CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1) <b>3,5R</b>: (2,5R: 125g de lletia bullida + 1R: 45g de bulgur bullit)</p> <p>CONTRES POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA</p> <p>AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada</p> <p>IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)</p>	
		<b>1,5R</b> : 20g de pa moreno	<b>1,5R</b> : 20g de pa moreno	<b>1,5R</b> : 20g de pa moreno	<b>1,5R</b> : 20g de pa moreno	<b>1,5R</b> : 20g de pa moreno

# MENÚ MAIG 2024

## DIABETIC 5,5R NO PEIX NI MARISC

	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1,5R: 30g de pa moreno
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
DINAR	ARRÒS 4 DELÍCIES (Truitada a la francesa, pernil dolç, pastanagó i pèsols) (6) <b>3,5R</b> : 133g d'arròs bullit	SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,9,10) <b>3R</b> :1R:55g de ciurons + <b>2R</b> : 90g de pasta bullida	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA <b>1,5R</b> : (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	<b>MACARRONS</b> A LA NAPOLITANA (amb ceba, tomàtiga i herbes provençals) (1,3,6,10) <b>3,5R</b> : 157,5 g de pasta bullida	AMANIDA GREGA : lletuga, ceba morada, cogombre, formatge, tomàtiga i olives negres (7) <b>0,5R</b> : 100-150g de verdura
	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b> PEBRE BORD I ALLETS  AMANIDA: canonges, lletuga i tomàtiga  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	TRUITA FRANCESA (3)  AMANIDA: lletuga, brots de soja i pernil dolç (6)  FRUITA <b>1,5R</b> (mirar les taules)	RODÓ DE VEDELLA AMB SALSAS VERDURES (ceba, porro i pastanagó) AMB PATATA AL FORN <b>2R</b> : 70g de patata al forn  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	INDIOT AMB SALSAS DE VERDURES (ceba, porro, pastanaga i brou de carn)  ARRÒS <b>INTEGRAL 2,5R</b> : 100g d'arròs integral bullit  IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)
	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	2R: 40g de pa moreno

Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

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

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