


MENÚ JUNY 2024

DIABETIC 5,5R NO PEIX NI MARISC

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	TALLARINS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) 3,5R: 157,5g de pasta bullida	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS 1,5R: (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	TABULÉ DE CUSCÚS amb tomàtiga, ceba i pebre verd (1) 3,5R: 157,5g de cuscús bullit	ARRÒS AMB PASTANAGA 3,5R: 133g d'arròs bullit	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer) 3,5R: 200g de llentia bullida
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (6,9,12)	TRUITA FRANCESA (3) 2R: 70g de patata al forn	CUIXES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	INDIOT A LA PLANXA
	AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres		BRÒQUIL AL VAPOR	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)	AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma
	FRUITA 1R (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)
	1R: 20g de pa moreno	1,5R: 30g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i llorer) 3,5R: 133g d'arròs bullit	AMANIDA DE LLAÇOS (1,3,6,10): tomàtiga, olives, blat de les índies i d'aus d'indiots 3,5R: 157,5g de pasta bullida	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer) 3,5R: 200g de llentia bullida	VICHYSSEOISE de porros i ceba (sense nata) 1,5R: (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	CIGRONS TREMPATS: patata, tonyina, ou bullit, olives negres i tomàtiga xerry (3,4) 3,5R: (2,5R: 137,5g de cigrons bullits + 1R: 65g de patata bullida)
	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALSITXES A LA PLANXA (12)	LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS amb ceba, pebre vermell, pastanagó, nata i xampinyons (7)	REMANAT D'OU (3)
	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB CEBA I BACÓ	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	PATATA ROSTIDA 2R: 70g de patata al forn	AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga, cogombre i pastanaga
	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)
	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1,5R: 30g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno	1R: 20g de pa moreno
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1) 3,5R: (2,5R: 125g de llentia bullida + 1R: 65g de patata bullida)	ARRÒS AMB PÈSOLS 3,5R: 133g d'arròs bullit	AMANIDA TROPICAL: lletuga, pinya, alvocat, pastanaga i indiots 0,5R: 100-150g de verdura	AGUIAT DE MONGETA PINTA AMB CEBA I COL 3,5R: (2,5R: 125g de mongeta bullida + 1R: 65g de patata bullida)	
	INDIOT A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	ESPAGUETIS AMB PILOTES I SALS DE TOMÀTIGA (1,3,6,10,12) 3R: 135g de pasta bullida	TRUITA FRANCESA (3)	
	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies	AMANIDA: Fulles de roure, canonges, xerri i olives	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)
	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

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 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

MENÚ JUNY 2024

DIABETIC 5,5R NO PEIX NI MARISC

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

1R FRUITA:	1,5R FRUITA	2R FRUITA
200g SINDRIA	300g	400g
200g MELO	300g	400g
150g ALBERCOC	225g	300g
100g NECTARINA	150g	200g
100g PRUNA	150g	200g
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