

# NOVEMBRE 2024

## DIABETIC 5,5R . NO PEIX NI MARISC

					DIVENDRES 1
					<b>FESTIU</b> 
					DILLUNS 4
					DIMARTS 5
					DIMECRES 6
					DIJOUS 7
					DIVENDRES 8
DINAR	<b>TALLARINS INTEGRALS AMB INDIOT, ALL I OLI</b> (1,3,6,10) <b>3,5R:</b> 157,5g de pasta bullida	<b>CREMA DE CARBASSA</b> <b>1,5R:</b> (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	<b>QUINOA AMB VERDURES</b> ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil <b>3,5R:</b> 168g de quinoa bullida	<b>CIGRONS ESCALDINS</b> <b>2R:</b> 110g de cigrons bullits	<b>PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES</b> <b>3,5R:</b> 133g d'arròs bullit
	<b>HAMBURGUESA A LA PLANXA</b> (6,9,12)	<b>OU BULLIT A LA MALLORQUINA:</b> patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord <b>2R:</b> 70g de patata al forn	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	<b>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN</b> <b>1,5R:</b> 52,5g de patata al forn	<b>TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ</b> (3,6)
	AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)	AMANIDA: lletuga, pastanaga i brots de soja (6)	AMANIDA: Fulles de roure, tomàtiga i olives	AMANIDA: lletuga, pastanaga i brots de soja (6)	AMANIDA: lletuga, pastanaga i brots de soja (6)
	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)
	<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 11
					DIMARTS 12
					DIMECRES 13
					DIJOUS 14
					DIVENDRES 15
DINAR	<b>CREMA DE PÈSOLS</b> <b>1,5R:</b> (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	<b>SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE VERDURA</b> (1,3,6,10) <b>3,5R:</b> 157,5g de pasta bullida	<b>ARRÒS BRUT</b> <b>3,5R:</b> 133g d'arròs bullit	<b>VICHYSOISE (SENSE LÀCTIS)</b> <b>1,5R:</b> (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	<b>CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR</b> (1) <b>3,5R</b> (2,5R: 125g de lletia bullida + 1R: 53g de bulgur bullit)
	<b>TRUITA DE PATATA I CEBA</b> (3) <b>1,5R:</b> 180g de tortilla de patata	<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	<b>REMENAT D'OU</b> (3)	<b>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA</b> <b>2R:</b> 130g de patata bullida	<b>SALSITXES A LA PLANXA</b> (6,9,12)
	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies	BRÒQUIL AL VAPOR	AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada	AMANIDA: fulles de roure, tomàtiga i col morada
	FRUITA <b>1,5R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)
	<b>1R:</b> 20g de pa moreno	<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
					DILLUNS 18
					DIMARTS 19
					DIMECRES 20
					DIJOUS 21
					DIVENDRES 22
DINAR	<b>ARRÒS 5 DELICIES:</b> pèsols, pastanaga, <b>indiot</b> , truita i pebre vermell (3,6) <b>3,5R:</b> 133g d'arròs bullit	<b>SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS</b> (1,3,6,10) <b>3R</b> (2R: 90g de pasta bullida + 1R: 55g de cigró bullit)	<b>PURÉ DE MONGETA BLANCA AMB CARBASSA</b> <b>3R:</b> (2R: 110g de mongeta blanca bullida + 1R: 65g de patata bullida)	<b>MACARRONS A LA BOLONYESA</b> (1,3,6,10) <b>3,5R:</b> 157,5g de pasta bullida	<b>BULLIDURA DE VERDURES AMB OU BULLIT</b> (3): coliflor, mongeta verda i pastanaga <b>1R:</b> 200g de verdura
	<b>HAMBURGUESA A LA PLANXA</b> (6,9,12)	<b>TRUITA FRANCESA</b> (3)	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	<b>AGUIAT DE VEDELLA AMB VERDURA I PATATA</b> <b>2,5R:</b> 162,5g de patata bullida
	AMANIDA: canonges, lletuga i remolatxa	AMANIDA: lletuga, brots de soja i indiot (6)	ARRÒS INTEGRAL <b>0,5R:</b> 20g d'arròs integral	AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies	AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies
	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1,5R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)
	<b>1R:</b> 20g de pa moreno	<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

# NOVEMBRE 2024

## DIABETIC 5,5R . NO PEIX NI MARISC

	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	<b>BURBALLES AMB COLIFLOR (1,3,6,10)</b> <b>3,5R:</b> 157,5g de pasta bullida  PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA  AMANIDA: fulles de roure, xerris i olives negres  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	CREMA DE CARBASSÓ <b>1,5R:</b> (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)  <b>OU BULLIT AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (3)</b> <b>2R:</b> 70g de patata al forn  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	CUINAT DE LLENTIES (1) <b>4R:</b> 200g de llentia bullida  POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE VERMELL, VERD I CEBA  IOGURT descremat de sabors <b>0,5R</b> (7)	<b>ARRÒS BRUÓS DE PASTANAGA 3,5R:</b> 133g d'arròs bullit  TRUITA <b>FRANCESA</b> (3)  AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)	<b>PASTA INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I ALFÀBREGA (1,3,6,10)</b> <b>3,5R:</b> 157,5g de pasta integral bullida  LLUÇ TORRAT (4)  AMANIDA: Canonges, lletuga, col lombarda i poma  FRUITA <b>1R</b> (mirar les taules)
	<b>1R:</b> 20g de pa moreno	<b>1R:</b> 20g de pa moreno	<b>1R:</b> 20g de pa moreno	<b>1R:</b> 20g de pa moreno	<b>1R:</b> 20g de pa moreno

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

**\*Al ser un menú HALAL, no menjarà porc**

*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 poder combinar millor les racions d'hidrats·