




DESEMBRE 2024

DIABETIC 5,5R. NO PEIX NI MARISC

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb ceba, porro, tomàtiga triturada, pastanagó, alls i llorer) 3,5R : 133g d'arròs bullit	SOPA DE BULLIT (1,3,6,10) 3R : 135g de pasta bullida	AGUIAT DE CIGRONS: espinacs, pastanaga, ceba, bledes 4R : (3R, 165g de cigrons bullits + 1R, 65g de patata bullida)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS 1,5R : (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	FESTIU 
	TRUITA FRANCESA (3)	BULLIT DE POLLASTRE AMB MONGETA VERDA I PATATA 1R : 65g DE PATATA bullida	INDIOT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE MIXTES A LA JARDINERA (6,9,12): pastanaga, pesols i ceba	
	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada		AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	CÚSCÚS (1) 2R : 90g de cuscús bullit	
	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)	FRUITA 1R (mirar les taules)	
	1R : 20g de pa moreno	0,5R : 10g de pa moreno	1R : 20g de pa moreno	1R : 20g de pa moreno	
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	CUINAT DE LLENTIES (1) (amb ceba, porro, tomàtiga, carabassa, mongeta verda, brou de verdures, alls i llorer) 4R : 200g de llentia bullida	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA 3,5R : 133g d'arròs bullit	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA SENSE TONYINA (1,3,6,10) 3,5R : 157,5g de pasta integral bullida	ESCUDELLA FRESCA 2R : 110g de mongeta blanca bullida	CREMA DE CARBASSA 1,5R : (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)
	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	INDIOT A LA PLANXA	OUS BULLITS AMB PATATES I SALSA DE PEBRES VERMELLS (ceba, alls, pebre vermell, tomàtiga i pebre bord) 2R : 70g de patata al forn (3)	POLLASTRE AL CURRI (Ceba, porro, pebre, pastanagó, poma, curri i llet de coco)
	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies	AMANIDA: lletuga, canonges, tomàtiga	AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives		ARRÒS BASMATI 2R : 76g d'arròs bullit
	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	IOGURT descremat de sabors 0,5R (7)	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
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	PASTA SALTEJADA AMB OLI I ORENGA (1,3,6,10) 3,5R : 157,5g de pasta integral bullida	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS 1,5R : (0,5R: 100-150g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	CIGRONS, PATATA, MONGETA VERDA I OU BULLIT (3) 3R : (1R, 65g de patata bullida + 2R, 110g de cigrons bullits)	ARRÒS BRUÓS AMB PASTANAGA 3,5R : 133g d'arròs bullit	SOPA DE NADAL PILOTES (1,3,6,9) 2R : 690g de pasta bullida
	HAMBURGUES A MIXTE LA PLANXA (6,9,12)	INDIOT A LA MALLORQUINA : patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord 2R : 70g de patata al forn	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA 1,5R : 52,5g de patata al forn
	AMANIDA: lletuga, cogombre i formatge (7)	AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives	AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6)	
	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1R (mirar les taules)	FRUITA 1,5R (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
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE NADAL					 

DESEMBRE 2024

DIABETIC 5,5R. NO PEIX NI MARISC

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 Altramosos 14 Moluscs

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·