





GENER 2025

DIABETIC 5,5R

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DILLUNS 13	DIMARTS 14
	FESTIU 	FESTIU 	CREMA DE MONGETA BLANCA AMB PASTANAGA 3R: (2R: 110g de mongeta blanca bullida + 1R: 65g de patata bullida) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) 1R: 120G de truita de patata AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7) FRUITA 1,5R (mirar les taules)	FIDEUS AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,,10) 4R: 180g de pasta integral bullida INDIOT A LA PLANXA AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les indies FRUITA 1,5R (mirar les taules)
DINAR	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16
	ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA 4R: 152g d'arròs bullit HAMBURGUESA DE POLLASTRE (12) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA 1,5R (mirar les taules)	VICHYSOISE (7) 2R: (1R: 200g de verdura + 1R: 65g de patata bullida) ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA 2R: 130g de patata bullida FRUITA 1,5R (mirar les taules)	CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1) 3R (2R: 100g de lletia bullida + 1R: 53g de bulgur bullit) CARN TORRADA (SANT ANTONI) (6,12)  IOGURT sense de sabors 1,5R (125g de iogurt) (7)	NO PA
DINAR	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23
	FESTIU 	SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10) 4R (3R:135g de pasta bullida + 1R: 55g de cigró bullit) TRUITA FRANCESA (3) AMANIDA: lletuga, brots de soja i pernil dolç (6) FRUITA 1,5R (mirar les taules)	CREMA DE XAMPINYONS 2R: (1R: 200g de verdura + 1R: 65g de patata bullida) PILOTES DE VEDELLA A LA JARDINERA AMB PATATA (12) 2R: 130g de patata bullida FRUITA 1,5R (mirar les taules)	MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10) 4R: 180g de pasta integral bullida OU BULLIT (3) AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les indies FRUITA 1,5R (mirar les taules)

GENER 2025

DIABETIC 5,5R

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
DINAR	FIDEUS AMB COLIFLOR I CARN MAGRE (1,3,6,10) 4R: 180g de pasta integral bullida	CREMA DE CARBASSÓ 2R: (1R: 200g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	CUINAT DE MONGETA PINTA 3R: (2R: 110g de mongeta blanca bullida + 1R: 65g de patata bullida)	ARRÒS A LA MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14) 4R: 152g d'arròs bullit	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,6,10) 4R: 180g de pasta integral bullida
	PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (3) 2R: 70g de patata al forn o 130g de patata bullida	POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERDI I CEBA + 1R: 40g d'arròs integral	TRUITA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
	AMANIDA: Iceberg, tomàtiga i olives negres			AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)	AMANIDA: lletuga, col lombarda i poma
	FRUITA 1,5R (mirar les taules)	FRUITA 1,5R (mirar les taules)	IOGURT sense de sabors 1,5R (125g de iogurt) (7)	FRUITA 1,5R (mirar les taules)	FRUITA 1,5R (mirar les taules)
	NO PA	NO PA	NO PA	NO PA	NO PA

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

NO PEIX NI MARISC

En aquest menú totes es elaboracions que portin PEIX I/O MARISC seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

Utilitzem les taules de les racions d'HIDRATS DE CARBONI de la "FUNDACIÓN PARA LA DIABETES" juntament amb les dades aportades per la família:

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