



# FEBRER 2025

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

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
DINAR	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA <b>4R:</b> 160g d'arròs integral bullit o 152g d'arròs blanc bullit	SOPA DE BULLIT (1,3,6,10) <b>3,5R:</b> 157,5g de pasta integral bullida	CUINAT DE LLENTIES (1) <b>4R:</b> (3R: 150g de llentia bullida +1R: 65g de patata bullida)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS <b>2R:</b> (1R: 200g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	AGUIAT DE CIGRONS: espinacs, pastanaga, ceba, bledes <b>4R:</b> (3R, 165g de cigrons bullits + 1R, 65g de patata bullida)
	TRUITA FRANCESA (3)	BULLIT DE POLLASTRE AMB MONGETA VERDA I PATATA <b>1R:</b> 65g DE PATATA bullida	HAMBURGUESA DE POLLASTRE (12)	AGUIAT DE PILOTES MIXTES A LA JARDINERA (6,9,12): pastanaga, pesols i ceba	INDIOT A LA PLANXA AMB LLIMONA, ALL I JULIVERT
	AMANIDA: lletuga, pastanaga ratllada		AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	CÚSCÚS (1) <b>2R:</b> 90g de cuscús bullit	AMANIDA: iceberg, tomàtiga i cogombre
	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1 R</b> (mirar les taules)	IOGURT sense de sabors <b>1,5R</b> (125g de iogurt) (7)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)
	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB CARBASSA (1) <b>4R:</b> (3R: 150g de llentia bullida +1R: 65g de patata bullida)	ARRÒS AMB BROU DE VERDURA <b>4R:</b> 160g d'arròs integral bullit o 152g d'arròs blanc bullit	ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3,6,10,) <b>4R:</b> 180g de pasta integral bullida	ESCUDELLA FRESCA <b>2R:</b> 110g de mongeta blanca bullida	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE <b>2R:</b> (1R: 200g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)
	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA (3)	INDIOT A LA PLANXA	OU BULLIT AMB PATATES I SALS DE PEBRES VERMELLS (ceba, alls, pebre vermell, tomàtiga i pebre bord) (3) <b>2R:</b> 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, formatge i olives (7)	AMANIDA: iceberg, brots de soja i pastanaga (6)		ARRÒS INTEGRAL <b>2R:</b> 76g d'arròs bullit
	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	IOGURT sense de sabors <b>1,5R</b> (125g de iogurt) (7)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)
	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, pernil dolç, bacó i nata) (1,3,6,7,10) <b>4R:</b> 180g de pasta integral bullida	CIGRONS ESCALDINS <b>2R:</b> 110g de cigrons bullits	QUINOA AMB VERDURES ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil <b>4R:</b> 192g de quinoa bullida	CREMA DE COLIFLOR I COCO <b>2R:</b> (1R: 200g de verdura + 1R: 65g de patata bullida)	PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES <b>4R:</b> 160g d'arròs integral bullit o 152g d'arròs blanc bullit
	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (6,9,12)	INDIOT A LA MALLORQUINA patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord <b>2R:</b> 70g de patata al forn	POLLASTRE A LA PLANXA	RODÓ D'INDIOT AMB PATATA AL FORN <b>2R:</b> 70g de patata al forn	TRUITA FRANCESA (3)
	AMANIDA: lletuga, cogombre i tomàtiga		AMANIDA: romana, pastanaga i olives		AMANIDA: iceberg, tomàtiga i blat de les índies
	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	IOGURT sense de sabors <b>1,5R</b> (125g de iogurt) (7)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)	FRUITA <b>1,5 R</b> (mirar les taules)
	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>	<b>NO PA</b>

# FEBRER 2025

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

	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	CREMA DE MONGETA BLANCA I CARBASSA 3R: (2R: 110g de mongeta blanca bullida + 1R: 65g de patata)	FIDEUS <b>AMB BROU DE CARN I VERDURA</b> (1,3,6,10,) 4R: 180g de pasta integral bullida	ARRÒS BRUT 4R: 160g d'arròs integral bullit o 152g d'arròs blanc bullit	 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>
	TRUITA DE PATATA 1R: 120g de truita de patata	POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE (12)		
	AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies	BRÒQUIL AL VAPOR		
	FRUITA 1,5 R (mirar les taules)	FRUITA 1,5 R (mirar les taules)	FRUITA 1,5 R (mirar les taules)		
	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"

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.