

Menú escola Can Salvi

OCTUBRE menú diabètic 4r sense porc ni vedella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. * Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són contats en cuit.</p>	<p>Arròs (65g) a les fines herbes 1 (sense formatge) Calamars guisats amb patates (25g de patata i sense pèsols) <u>Fruita del temps (1r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Mongetes blanques (75g) 2 estofades amb hortalisses Truita a la francesa i amanida d'enciam i remolatxa <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Sopa de brou amb pistons (45g) 3 Lluç al forn amb patata panadera (50g) <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (10g)</p>	<p>Espinacs amb patata (125g) 4 Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i cogombre iogurt natural sense sucre (0,5r) Pa (20g)</p>
<p>Llenties (75g) estofades amb hortalisses 7 Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Cous-cous (65g) amb verdures 8 Pollastre al curri (sense llet) <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Amanida completa amb poma (50g) 9 Macarrons (90g) amb salsa de tomàquet i tonyina <u>Fruita del temps (1r)**</u> Pa (10g)</p>	<p>Bròquil amb patata (75g) 10 Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Arròs (90g) amb salsa de tomàquet 11 Truita de patata (30g) i amanida d'enciam i olives iogurt natural sense sucre (0,5r) Pa (10g)</p>
<p>Puré de verdures (75g de patata) 14 Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i germinats <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Espaguetis (65g) integrals amb salsa de tomàquet 15 Lluç amb salsa de xampinyons <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Mongeta tendra amb patata (75g) 16 Truita de gall dindi i amanida d'enciam i brots de soja <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Sopa de brou amb arròs (45g) 17 Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de patates xips (30g) <u>Fruita del temps (1r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Cigrons (100g) amb picada d'all i julivert 18 Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet iogurt natural sense sucre (0,5r) Pa (30g)</p>
<p>Arròs (65g) amb calamars 21 Truita a la francesa i amanida d'enciam i remolatxa <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Llenties (75g) estofades amb hortalisses 22 Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Trinxat de col i patata (amb gall dindi i 100g de patata) 23 Fogoner amb salsa de tomàquet <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (10g)</p>	<p>Escudella barrejada (amb 45g de pasta, 25g de cigrons i 25g de mongeta) 24 Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives <u>Fruita del temps (1r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Llacets (90g) amb salsa de tomàquet 25 Seitan (75g=1,5r) arrebossat casolà i amanida d'enciam iogurt natural sense sucre (0,5r) Sense pa</p>
<p>Llenties (75g) estofades amb hortalisses 28 Pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Arròs (65g) amb verdures 29 Rap al forn amb salsa de tomàquet <u>Fruita del temps (1,5r)**</u> Pa (20g)</p>	<p>Àpat de La Castanyada 30 Crema de moniato sense patata (100g de moniato =2,5r) Botifarra de pollastre amb guarnició de patates fregides (30g) iogurt natural sense sucre (0,5r) Sense pa</p>	<p>FESTA 31</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda. ** Mirar les quantitats en el revers.</p>

- El contingut total de carbohidrats d'un àpat és de **4** racions, distribuint-se de la forma següent:
1-2 racions de carbohidrats en forma de farinacis
½- 1 ració de carbohidrats en forma de pa (20 g)
1 ració de carbohidrats en forma de postres com fruites o
1,5 racions en forma de iogurt
- Es recomana preparar, de forma general, els plats amb les racions en producte cru. En cas contrari, consultar el document de racions.
- En el cas que el nen/a no mengi la quantitat de carbohidrats establerta als plats, és convenient que es complementi amb pa.
- Si el grau de maduració de les fruites, és molt alt, i per tant, el seu contingut en sucres també, és convenient reduir la ració de fruita, o rebaixar la quantitat de pa.

1 RACIÓ	Cru	Cuit
Arròs	15 g	45 g
Pasta	15 g	45 g
Patata	50 g	50 g
Llegum	20 g	50 g
Patates xip	15-20 g	

****FRUITA DEL TEMPS**

- **1** ració d'HC:
 - Plàtan= **50g** (una unitat fa 100g)
 - Mandarina= **100g** (equival a una unitat)
 - Taronja=**100g** (una unitat fa 200g)
 - Kiwi= **100g** (equival a una unitat)
 - Poma=**100g** (una unitat fa 200g)
 - Préssec= **100g** (una unitat fa 200g)
 - Meló i síndria= **200g** (un tall fa 200g)

