

Menú escola Can Salvi

OCTUBRE 2020 menú diabètic 4r

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. ** Mirar els grams de fruita en el revers</p>	<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 comptats en cuit.</p>		<p>Sopa de brou amb pistons (45g) 1 Lluç al forn amb patata panadera (50g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Espinacs amb patata (100g de patata) 2 Pollastre al forn amb taronja (50g) i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (20g)</p>
<p>5 Espirals (90g) amb verdures Pollastre al curri Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Llenties (100g) estofades amb xoriç 6 Palomet a al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Amanida completa 7 amb formatge fresc i poma (50g) Macarrons (90g) gratinats a la bolonyesa Fruita del temps (1r)** Pa (10g)</p>	<p>Bròquil amb patata (100g de patata) 8 Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Arròs integral (90g) amb salsa de tomàquet 9 Trita de patata (50g) i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (10g)</p>
<p>12 FESTIU</p>	<p>Espaguetis integrals (90g) amb salsa de tomàquet 13 Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Mongeta tendra amb patata (100g de patata) 14 Trita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Sopa de brou amb arròs (45g) 15 Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de patates xips (20g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Cigrons (100g) amb picada d'all i julivert 16 Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (30g)</p>
<p>19 Arròs (90g) amb calamars Trita de formatge i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Crema de llegums (100g de llegum i 50g de patata) 20 Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** SENSE PA</p>	<p>Trinxat de col i patata (100g de patata) 21 Fogoner amb salsa de tomàquet Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Escudella barrejada (45g de pasta, 25g de cigrons i 25g de mongeta blanca) 22 Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Llacets (90g) amb salsa de tomàquet 23 Seitan arrebossat (75g =1,5g) casolà i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre ECO (0,5r) SENSE PA</p>
<p>26 Llenties (100g) estofades amb hortalisses Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Arròs (90g) amb verdures 27 Rap amb salsa de tomàquet Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Coliflor amb patata (100g de patata) 28 Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Tallarines (90g) al pesto 29 Trita de cavalla i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Àpat de La Castanyada 30 Crema de moniato (100g de moniato i 25g de patata) Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides (30g) logurt natural sense sucre ECO (0,5r) SENSE PA</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
0,5 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)

