

# Menú escola Can Salvi

## NOVEMBRE 2020 menú diabètic 4r

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>FESTA</b>	<p>Arròs (90g) tres delícies Pollastre arrebossat amb guarnició de pastanaga i olives <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Sopa de brou amb estrelletes (45g) Gall dindi a la planxa i guarnició de patata al caliu (100g) <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Sense pa</p>	<p>Cigrons (100g) estofats amb espinacs Fricandó de vedella <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Patates gratinades (125g de patata) Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (20g)</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Pèsols amb patata (100g de pèsols i 100g de patata) Carn magra de porc a la planxa i amanida d'enciam <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> SENSE PA</p>	<p>Mongetes blanques (100g) saltejades amb all i julivert Truita de patata (30g) i amanida d'enciam i olives <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> SENSE PA</p>	<p>Bledes amb patata (100g de patata) Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Espaguetis integrals (90g) a la carbonara Lluç al forn i guarnició de tomàquet al forn <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Amanida completa amb ou dur i cavalla Arròs (112,5g) a la cassola logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (20g)</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Llenties (100g) estofades amb hortalisses Truita de pernil i amanida d'enciam i remolatxa <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Arròs (90g) amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Coliflor amb patata (100g de patata) Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Macarrons (90g) al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p><b>Dia dels drets dels infants</b> Hamburguesa completa (60g) amb guarnició de patates fregides casolanes (15g) i mica de quètxup logurt natural sense sucre ECO (0,5r) SENSE PA</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Mongeta tendra amb patata (100g de patata) Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col lombarda <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Cigrons (100g) estofats amb hortalisses Daus de porc amb bolets <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Crema de porro (sense patata) Espirals (90g) amb bolonyesa vegetal (50g) <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (10g)</p>	<p>Risotto de xampinyons (90g d'arròs) Pollastre al forn amb taronja (50g) i amanida d'enciam i pastanaga <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (10g)</p>	<p>Escudella barrejada (45g de pasta, 25g de cigrons i 25g de mongeta blanca) Truita a la paisana (30g de patata) i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (10g)</p>
<b>30</b>				
<p>Trinxat de col i patata (100g de patata) Palometa al forn i amanida d'enciam i brots de soja <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>			<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. <a href="#">** Mirar els grams de fruita en el revers</a></p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana.</b> Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. <b>* Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són contats en cuit.</b></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.

<b>1 RACIÓ</b>	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)

