

Menú escola Jacint Verdaguer

GENER menú diabètic 6 racions

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda. ** Mirar els grams de fruita en el revers	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.	1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES
6 VACANCES	7 VACANCES	8 Llacets (112,5g) amb salsa de tomàquet Calamars a la romana (79g = 3racions) i guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre (0,5r) SENSE PA	9 Bledes amb patata (200g de patata) Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	10 Mongetes blanques (150g) amb hortalisses Pollastre al forn amb taronja (50g) i amanida d'enciam Fruita del temps (1r)** Pa (30g)
13 Mongeta tendra amb patata (175g de patata) Seitan (75g=1,5r) arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** SENSE PA	14 Cigrons (175g) a la jardinera Gall dindi a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps (1r)** Pa (30g)	15 Puré de carbassa i pastanaga (150g de patata) Daus de vedella guisats amb bolets i amanida d'enciam Natilles (1unitat = 2r) Pa (20g)	16 Arròs (135g) integral a la milanesa Lluç a la llauna i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1,5r)** Pa (30g)	17 Sopa de brou amb pistons (45g) Canelons de carn gratinats (100g=2,5R) Fruita del temps (1r)** Pa (30g)
20 Col amb patata (175g de patata) Palometa a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** Pa (30g)	21 Mongetes blanques (150g) estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn i guarnició de patates xips (20g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	22 Arròs (180g) amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i amanida d'enciam Iogurt natural sense sucre (0,5r) Pa (30g)	23 Escudella barrejada (45g de pasta, 50g de mongeta blanca i 50g de cigrons) Porc amb salsa de poma (50g) Fruita del temps (1r)** Pa (30g)	24 Tallarines (135g) amb xampinyons Bacallà al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1,5r)** Pa (30g)
27 Llenties (125g) estofades amb hortalisses Nuggets de pollastre casolans (120g = 2,5r) i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps (1r)** SENSE PA	28 Crema de porro i patata (50g de patata) Paella de peix (135g d'arròs i 50g de pèsols) Fruita del temps (1r)** Pa (10g)	29 Cigrons (135g) a la provençal Trita de patates (60g) i amanida d'enciam i olives Iogurt natural sense sucre (0,5r) Pa (10g)	30 Macarrons (135g) integrals al pesto Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (1,5r)** Pa (30g)	31 Patates (175g) guisades amb hortalisses Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps (1r)** Pa (30g)

- El contingut total de carbohidrats de l'àpat és de **6** racions, distribuint-se de la forma següent:
3 racions de carbohidrats en forma de farinacis (1r plat)
+ **1** ració de carbohidrats en forma de farinacis (guarnició)
0,5 o 1 ració de carbohidrats en forma de pa (20g de pa blanc o 20g de pa integral/ració)
1 o 1,5 ració de carbohidrats en forma de postres com fruites* o **0,5** racions en forma de iogurt natural sense sucre i **1,5** racions en forma de iogurt de fruites
- 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)

