

Menú escola Jacint Verdaguer

FEBRER menú diabètic 6 racions

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Bròquil amb patata 3 (175g de patata) Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro (25g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Arròs (135g) amb salsa de tomàquet 4 Trita de formatge i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1,5r)** Pa (30g)</p>	<p>Mongetes blanques (200g) 5 estofades amb hortalisses Carn magra arrebossada i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural sense sucre (0,5r) Pa (30g)</p>	<p>Puré de carbassa i pastanaga 6 (50g de patata) Fideus (135g) a la cassola Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Escudella barrejada 7 (45g de pasta, 25g de cigrons i 25g de mongeta blanca) Salmó amb salsa de verdures i guarnició de patates fregides casolanes (60g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>
<p>Puré de verdures 10 amb crostons (10g de pa) (150g de patata) Pit de pollastre a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (1r)** Pa (30g)</p>	<p>Espaguetis (135g) integrals 11 amb salsa de tomàquet Gall dindi al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1,5r)** Pa (30g)</p>	<p>Llenties (200g) estofades 12 amb hortalisses Trita de cavalla i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre (0,5r) Pa (30g)</p>	<p>Arròs (135g) a les fines 13 herbes Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro (25g) Fruita del temps (1r)** Pa (30g)</p>	<p>Mongeta tendra 14 amb patata (200g) Fricandó de vedella Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>
<p>Trinxat de col i patata 17 (200g de patata) Bacallà a la llauna i amanida d'enciam Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Sopa de brou 18 amb estrelletes (45g) Trita de patata (90g) i amanida d'enciam Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Arròs (135g) integral 19 amb verdures Pollastre rostit Fruita del temps (1,5r)** Pa (30g)</p>	<p>Dijous gras 20 Mongetes blanques (150g) saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn i guarnició de patates xips (20g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Àpat de Carnestoltes 21 Crema de porro (sense patata) Pizza (135g) de cavalla Crema de xocolata (1 unitat = 3 racions) SENSE PA</p>
<p>Tallarines (135g) amb 24 verduretetes Trita de pernil i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps (1,5r)** Pa (30g)</p>	<p>Coliflor amb patata 25 (200g de patata) Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Arròs (180g) a la milanesa 26 Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre (0,5r) Pa (30g)</p>	<p>Llenties (150g) estofades 27 amb hortalisses Daus de porc amb salsa de poma (50g) Fruita del temps (1,5r)** Pa (20g)</p>	<p>Espinacs amb patata 28 (175g de patata) Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i blat de moro (25g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>
			<p>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</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 contats en cuit.</p>

- 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)

