

# Menú escola Jacint Verdaguer

## MARÇ menú diabètic 6 racions

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Bledes amb patata <b>2</b> (200g de patata) Gall dindi al forn i guarnició de pastanaga baby <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Arròs (135g) amb xampinyons <b>3</b> Truita a la francesa i amanida d'enciam i germinats <a href="#">Fruita del temps (1,5r)**</a> Pa (30g)</p>	<p>Patates (175g) estofades amb hortalisses <b>4</b> Pollastre al forn amb salsa de taronja (50g) i amanida d'enciam i blat de moro (25g) logurt natural Eco sense sucre (0,5r) Pa (20g)</p>	<p>Espaguetis (135g) integrals <b>5</b> gratinats amb salsa de tomàquet Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet <a href="#">Fruita del temps (1,5r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Cigrons (200g) a la jardineria <b>6</b> Escalopa de vedella i amanida d'enciam i olives <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>
<p>Llenties (200g) estofades amb hortalisses <b>9</b> Lluç al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Mongeta tendra amb patata <b>10</b> (200g de patata) Daus de porc guisats amb bolets <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Sopa de brou amb pistons (67,5g) <b>11</b> Truita de patates (125g) i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural Eco sense sucre (0,5r) Pa (30g)</p>	<p>Mongetes blanques <b>12</b> (200g) amb oli Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i olives <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Purè de verdures amb formatge ratllat <b>13</b> (50g de patata) Arròs (135g) a la cassola <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>
<p>Espinacs amb patata <b>16</b> (175g de patata) Truita de pernil i amanida d'enciam i blat de moro (25g) <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Llacets (135g) amb xampinyons <b>17</b> Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives <a href="#">Fruita del temps (1,5r)**</a> Pa (30g)</p>	<p>Cigrons (150g) estofats amb hortalisses <b>18</b> Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de patates xips (20g) <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Paella (135g) de peix <b>19</b> Bacallà arrebossat i amanida d'enciam i pastanaga Crema catalana (1 unitat = 2 racions) Pa (20g)</p>	<p>Bròquil amb patata <b>20</b> (200g de patata) Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>
<p>Mongeta tendra amb patata <b>23</b> (200g de patata) Llom a la planxa i guarnició de ceba confitada <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Llenties (200g) estofades amb hortalisses <b>24</b> Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Arròs (180g) integral amb verdures <b>25</b> Truita de formatge i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural Eco sense sucre (0,5r) Pa (30g)</p>	<p>Macarrons (112,5g) amb salsa de tomàquet i formatge ratllat <b>26</b> Seitan arrebossat (75g=1,5r) i amanida d'enciam i olives <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>	<p>Pit i pana <b>27</b> (200g de patata) Peix blanc fresc al forn amb samfaina <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> Pa (20g)</p>
<p>Trinxat de col i patata <b>30</b> (175g de patata) Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i blat de moro (25g) logurt natural Eco sense sucre (0,5r) Pa (30g)</p>	<p><b>31</b> Crema de pastanaga i patata (50g de patata) Espirals (135g) a la bolonyesa vegetal (50g) <a href="#">Fruita del temps (1r)**</a> <b>SENSE PA</b></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>Pa integral un dia a la setmana. 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 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.

<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)

