

Menú escola Jacint Verdaguer

OCTUBRE 2020 menú diabètic 6 racions

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<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>		<p>Espinacs amb patata 1 (200g de patata) Salsitxes de porc a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>Sopa de brou amb pistons (90g) Lluç al forn amb patata panadera (100g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>
<p>5 Patates (200g) amb oli Pollastre al curri Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>6 Llenties (150g) estofades amb arròs (45g) Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>7 Amanida completa amb formatge fresc i poma (50g) Canelons de carn gratinats (4 unitats = 4r) logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (20g)</p>	<p>8 Arròs integral (90g) amb salsa de tomàquet Truita de patata (60g) i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>9 Bròquil amb patata (200g de patata) Gall dindi empanat amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>
<p>12 FESTIU</p>	<p>13 Mongeta tendra amb patata (150g de patata) Truita de pernil i amanida d'enciam i brots de soja logurt de maduixa (1,5r) Pa (30g)</p>	<p>14 Espaguetis integrals (135g) amb salsa de tomàquet Lluç amb salsa de xampinyons Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>15 Cigrons (200g) amb picada d'all i julivert Pollastre al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>16 Sopa de brou amb arròs (45g) Peix blau fresc a la planxa amb guarnició de puré de patata (150g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>
<p>19 Arròs (180g) amb calamars Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>20 Crema de llegums (150g de llegum i 50g de patata) Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>21 Llacets (135g) amb salsa de tomàquet Seitan (75g = 1,5r) arrebossat casolà i amanida d'enciam i blat de mero logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (20g)</p>	<p>22 Escudella barrejada (90g de pasta, 50g de cigrons i 50g de mongeta blanca) Pollastre rostit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>23 Trinxat de col i patata (200g de patata) Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>
<p>26 Llenties (200g) estofades amb hortalisses Aletes de pollastre i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>27 Arròs (180g) amb verdures Rap a la marinera sense pèsols Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>28 Coliflor amb patata (200g de patata) Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>29 Tallarines (180g) al pesto Truita de cavalla i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps (1r)** Pa (20g)</p>	<p>30 Àpat de La Castanyada Puré de carbassa i pastanaga amb crostons de pa (10g) (100g de patata) Botifarra de porc amb guarnició de patates fregides (60g) logurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (20g)</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)

