

Menú escola Jacint Verdaguer

NOVEMBRE 2020 menú diabètic 6 racions

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	3 Arròs (90g) tres delícies Croquetes de pollastre (4 unitats = 3 racions) amb guarnició de pastanaga i olives iogurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (10g)	4 Sopa de brou amb estrelletes (45g) Daus de gall dindi amb salsa de pinya (50g) i guarnició de patata al caliu (100g) Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	5 Cigrons (200g) estofats amb espinacs Fricandó de vedella Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	6 Patates gratinades (200g de patata) Palometa a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps (1r)** Pa (20g)
9 Espaguëtis integrals (180g) a la carbonara Lluç al forn i guarnició de bròquil a la romana Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	10 Bledes amb patata (amb 200g de patata) Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i pipes de gira-sol iogurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (30g)	11 Mongetes blanques (100g) saltejades amb all i julivert Trita de patata (60g) i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	12 Crema de porro i patata (50g de patata) Paella (135g) de peix Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	13 Pèsols amb patata (200g de pèsols i 100g de patata) Carn magra de porc a la planxa i amanida d'enciam Fruita del temps (1r)** Pa (20g)
16 Llenties (200g) estofades amb hortalisses Trita de pernil i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	17 Arròs integral (180g) amb salsa de tomàquet Fogoner empanat i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	18 Coliflor amb patata (200g de patata) Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	19 Macarrons (180g) al pesto Peix blanc fresc al forn amb llimona i guarnició de ceba confitada Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	20 Dia dels drets dels infants Hamburguesa completa (amb 80g de pa) amb guarnició de patates fregides casolanes (45g) i mica de quètxup iogurt natural sense sucre ECO (0,5r) SENSE PA
23 Mongeta tendra amb patata (200g de patata) Lluç amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	24 Cigrons (200g) estofats amb hortalisses Daus de porc amb bolets Fruita del temps (1r)** Pa (20g)	25 Rissotto de xampinyons (180g d'arròs) Pollastre al forn amb taronja (50g) i amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural sense sucre ECO (0,5r) Pa (20g)	26 Crema de carbassó (50g de patata) Espirals (135g) amb bolonyesa vegetal (50g) Fruita del temps (1r)** Pa (10g)	27 Escudella barrejada (45g de pasta, 50g de mongeta blanca i 50g de cigrons) Trita a la paisana (30g de patata) i amanida d'enciam i olives Fruita del temps (1r)** Pa (20g)
30 Trinxat de col i patata (200g de patata) Palometa al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps (1r)** Pa (20g)			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 contats en cuit.

- 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)

