

CEIP Son Ferriol Menú DIABETIS 5 Racions de CH (50g de CH) juny de 2024

3	4	5	6	7
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum crua 20g = 50g cuinada = 1R + Patata bullida 50g 1R Total Plat 2R)	TALLARINS AL PESTO (Pasta crua 45g = 150g cuinada = 3R - Total Plat amb salsa 4R)	CREMA DE VERDURES (Patata 50g = 1R)	ARRÒS AMB VERDURES (Arròs cru 68g = 160g cuit = 4,5R)	FIDEUS PAGESOS (Pasta crua 60g = 200g cuinada = 4R)
TRUITA DE PATATES I CARABASSÓ (Patata fregida = 70g = 2R)	CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA I ROMANÍ	HAMBURGUESA VEGETAL (1R)	HOKI AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	INDIOT AL FORN AMB CEBA
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica, tomàtiga cicerol, germinats)	PATATES AL FORN (Patata fregida o al forn = 70g = 2R)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (romana, pastanaga)	XAMPINYONS I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	IOGURT NATURAL (0,5R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)
50g	50g	50g	50g	50g
5R	5R	5R	5R	5R
10	11	12	13	14
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (Arròs cru 45g = 105 g cuinat = 3R - Total Plat amb salsa 4R)	SOPA DE BROU DEL PEIX (Pasta crua 38g = 125g cuinada = 2,5R)	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCUS (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R - Cuscús 30g cru = 130g cuinat = 2R)	CREMA DE CARABASSÓ (Patata = 50g 1R)	ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, blat de les índies, olives negres, ou, formatge) (Pasta crua 60g = 200g cuinada = 4R)
MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN AMB PICADA	TRUITA DE PATATES (Patata fregida = 70g = 2R)	SALSITXES DE PORC	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSINA AL PEBRE	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (romana, mesclum, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, roure, tomàtiga)	PASTANAGA I COLFLORI AL VAPOR	ARRÒS BLANC (Arròs cru 45g = 105 g cuinat = 3R)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga ecològica, ceba, tomàtiga, olives, cogombre)
FRUITA DE TEMPORADA (1R)	IOGURT NATURAL (0,5R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)
50g	50g	50g	50g	50g
5R	5R	5R	5R	5R
17	18	19	20	21
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum crua 20g = 50g cuinada = 1R + Patata bullida 100g 2R Total Plat 4R)	ARRÒS SEC DE VERDURES (Arròs cru 45g = 105 g cuinat = 3R)	ENSALADA GREGA (fulles de roure, mesclum, pastanaga, blat de les índies, olives negres, orenga, formatge)	CREMA DE VERDURES I LLEGUM AMB CROSTONS (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R + Patata bullida 50g 1R - Crostons 15g 1R Total Plat 4R)	Menú Especial Fi de curs
TRUITA A LA FRANCESA	BACALLÀ ARREBOSSAT (1R)	LLOM DE PORC	FILET DE LLUÇ AL FORN	
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, pastanaga, blat de les índies)	TUMBET MALLORQUÍ (Patata 150g = 3R - Total Plat amb salsa 4R)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica, tomàtiga cicerol, germinats)	
FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	FRUITA DE TEMPORADA (1R)	
50g	50g	50g	50g	60g
5R	5R	5R	5R	6R