



Escoles Menú DIABETES (45g CH - 4,5R CH) octubre de 2024

- | | |
|---|---|
| 1 ración de Arroz crudo = 13g = 38g cocinado | 1 serving of raw RICE = 13g = 38g cooked |
| 1 ración de Pasta cruda = 14g = 45g cocinada | 1 serving of raw PASTA = 14g = 45g cooked |
| 1 ración de Legumbre cruda = 20g = 50g cocinada | 1 serving of raw LEGUME = 20g = 50g cooked |
| 1 ración de Patata frita = 30g | 1 serving of FRIED POTATO = 30g |
| 1 ración de Patata asada = 35g | 1 serving of ROAST POTATO = 35g |
| 1 ración de Patata hervida = 65g | 1 serving of BOILED POTATO = 65g |
| Total Plato con Salsa (Añado 1 ración de CH) | Total Plate w/ sauce (I add 1 serving of CH) |

Raciones de Alimentos con 10g CH según la Fundación pa morenora la Diabetes novo nordisk. 1 ración = 10g CH

1	2	3	4
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y TORTILLA A LA FRANCESA (Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	FRITO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS (Patata frita 135g = 4,5R) 45g CH	HAMBURGUESA CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH	PASTA CON SALMÓN Y SALSA DE MARISCO (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH
7	8	9	10
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 227g 3,5R - Total Plato 4,5R) 45g CH	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON MERLUZA A LA PLANCHA (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	ARROZ DE PESCADO (Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R) 45g CH	PATATAS ALIÑADAS CON HUEVO (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH
15	16	17	18
HUEVO COCIDO CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CEBOLLA, CHAMPIÑONES Y PATATA (Patata al horno = 158g = 4,5R) 45g CH	TALLARINES CON VERDURAS Y MERLUZA A LA PLANCHA (Pasta cruda = 63g = 202g cocinado = 4,5R) 45g CH	ENSALADA DE PATATA CON ATÚN Y HUEVO (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH
21	22	23	24
ENSALADA DE PATATA CON HUEVO COCIDO (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH	ARROZ A LA MILANESA CON PAVO (Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	GUISO DE LENTEJAS CON PATATA Y VERDURAS (Legumbre cruda 40g = 100g cocinada = 2R + Patata hervida 162g = 2,5R) 45g CH	MERLUZA AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS (Patata al horno = 158g = 4,5R) 45g CH
28	29	30	31
ESPAGUETI A LA CARBONARA (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	POLLO ASADO CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH	ESCALDUMS DE PAVO CON VERDURAS Y PATATA (Patata frita 135g = 4,5R) 45g CH	HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE GRATINADA Y ARROZ (Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos