

SETMANA 4	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (133g=3,5R) amb salsa de tomàquet	Pèsols (100g=1R) amb patata (65g=1R)	Sopa d'au amb pasta (90g=2R)	Coliflor i patata (130g=2R)	Cigrons (110g=2R) estofats amb verdures
	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet + Pa (20g=1R)	Lluç arrebossat (1u=165g=1R) amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g=2R)	Pit de pollastre a la planxa amb amanida + Pa (40g=2R)	Hamburguesa de vedella amb enciam i olives + Pa (40g=2R)	Nuggets de bròquil (5u=100g=1,5R) amb enciam i tomàquet + Pa (30g=1,5R)
POSTRE	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)
SETMANA 5	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (133g=3,5R) 3 delícies (poc blat de moro, pocs pèsols, pastanaga i poca salsa de soja)	Crema de carbassa i mongetes seques (55g=1R)	Macarrons (135g=3R) amb tomàquet i formatge	Cigrons (83g=1,5R) i patata (33g=0,5R) amb oli d'oliva	Mongeta tendra, patata (130g=2R) i pastanaga
	Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa + Pa (20g=1R)	Truita de carbassó (150g=2R) amb amanida d'enciam i olives + Pa (40g=2R)	Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	Croquetes d'espinaacs (3u=90g=1,5R) amb enciam i blat de moro + Pa (30g=1,5R)	Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R)
POSTRE	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 1	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
DIABÈTIC 6R + HALAL	Llenties (125g=2R) estofades amb verdures	Broquil i patata (98g=1,5R)	Pasta (158g=3,5R) amb salsa de carbassa	Arròs (114g=3R) amb verdures i tomàquet	Crema de pastanaga (130g patata=2R)
	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (40g=2R)	Mandonguilles de cigrons i pollastre (4u=104g=2R) a la jardineria + Pa (30g=1,5R)	Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i pastanaga + Pa (20g=1R)	Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (40g=2R)	Rodó de vedella de GIRONA al forn amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (40g=2R)
POSTRE	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 2	Dilluns 25 JG Monac	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
DIABÈTIC 6R + HALAL	ESPAQUETIS (135g=3R) A LA MONAGUESCA (Tallarines amb verdures i tomàquet)	Crema de carbassó (65g patata=1R)	Arròs (95g=2,5R) amb salsa de tomàquet	Mongetes seques (138g=2,5R) estofades	Mongeta tendra, patata (130g=2R) i pastanaga
	Bacallà amb salsa de tomàquet STOCAFÍ i amanida + Pa (20g=1R)	Truita de patata (150g=2R) amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	Hamburguesa de cigrons i pollastre (1u=80g=1,5R) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)	Pit de pollastre arrebossat (1u=170g=1R) amb enciam i olives + Pa (30g=1,5R)	Ous durs amb tomàquet al forn + Pa (40g=2R)
POSTRE	Crep de xocolata (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)

El gramatge mencionat al menú sempre és en cuit (pasta, patata, arròs, llegums, cereals, etc).

El pa servit en aquest menú serà blanc.

1R HC de fruita equival a:

- 200g = meló, maduixes, síndria.
- 100g = kiwi, mandarina, poma, préssec, taronja, nectarina, pera, pinya natural, cireres.
- 50g = plàtan, raïm.

Les racions pautades en aquest menú han estat extretes del la taula de racions d'hidrats de carboni de l'Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona) i la Fundació per la Diabetis. Excepte les racions de precuinats i fregits que han estat extretes del receptari de Vostra Cuina.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
AV. ÈGARA, 50 (08192) SANT QUIRZE DEL VALLÈS
TEL. 93 721 20 00 www.vostracuina.com



Treballem conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.

