

SETMANA 3	Dilluns 2-DESEMBRE	Dimarts 3	Dimecres 4 JG MALTA	Dijous 5	Divendres 6-FESTA
DIABÈTIC 6R + HALAL	Llenties (75g=1.5R) amb arròs (76g=2R)	Macarrons (158g=3.5R) amb tomàquet i formatge	ALJOTA (Sopa de peix amb arròs) (95g d'arròs=2.5R)	Coliflor amb patata (130g patata=2R)	FESTA
	Hamburguesa de verdures (75g=1u=1.5R) amb enciam i pastanaga	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol + Pa (20g=1R)	BRAGIOLI (Rodó de vedella amb patates al forn) (98g patata=1.5R)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural ensucrat (1.5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	
SETMANA 4	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (133g=3.5R) amb salsa de tomàquet	Crema d'espínacs amb formatge (130g patata=2R)	Fideua (135g=3R) de peix i marisc	Cigrons estofats (165g=3R) amb verdures	Bròquil amb patata (130g patata=2R)
	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet + Pa (20g=1R)	Botifarra de pollastre amb amanida + Pa (40g=2R)	Croquetes de bròquil (100g=5u=1.5R) al forn amb enciam i tomàquet + Pa (10g=0.5R)	Pit de pollastre a la planxa amb xips (40g xips=2R)	Lluç arrebossat (1u=165g=1R) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)
POSTRE	Iogurt natural ensucrat (1.5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 5	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
DIABÈTIC 6R + HALAL	Llenties estofades (125g=2.5R) amb verdures	Arròs (114g=3R) 3 delícies (poc blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)	Crema de carbassó (98g patata=1.5R)	Mongeta tendra, patata (130g=2R) i pastanaga	Crema de verdures (98g patata=1.5R)
	Croquetes d'espínacs (3u=90g=1.5R) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)	Filet de lluç al fon amb all i julivert amb enciam i llavors de carbassa + Pa (40g=2R)	Truita de patata (150g=2R) amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R)	Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R)	Pollastre sense panses i prunes + Pa (20g=1R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Natilles i neules (141g=1u=3,5R)

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 preuïnats 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



La Vostra Cuina
CATERING

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

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional