

SETMANA 1	Dilluns 3-FEBRER	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
DIABÈTIC 6R + HALAL	Llaços (135g=3R d'HC) al pesto (pinyons i alfàbrega)	Crema de pastanaga (130g patata=2R d'HC)	Arròs (133g=3.5R d'HC) amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats (165g=3R d'HC) amb espinacs	Bròquil i patata (130g patata=2R d'HC)
	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R)	Salsitxes de pollastre amb amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Pollastre amb salsa de llimona amb amanida + Pa (30g=1.5R d'HC)	Filet de lluç arrebossat (165g=1R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g=1R d'HC)	Estofat de gall dindi amb verdures + Pa (40g=2R d'HC)
POSTRE	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 2	Dilluns 10 DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
DIABÈTIC 6R + HALAL	Llenties estofades (125g=2.5R d'HC)	Arròs (133g=3.5R d'HC) amb verdures i tomàquet	Sopa de peix amb pasta (90g=2R d'HC)	Mongeta tendra, patata (130g=2R d'HC) i pastanaga	Crema de carbassó (130g patata=2R d'HC)
	Croquetes d'espinacs (90g=3u=1,5R d'HC) amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (20g=1R)	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga + Pa (20g=1R d'HC)	Pit de pollastre amb salsa de ametlles-xips (40g xips=2R d'HC)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives + Pa (40g=2R d'HC)	Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (40g=2R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 3	Dilluns 17	Dimarts 18 (falta)	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21 JG KOSOVO
DIABÈTIC 6R + HALAL	Coliflor i patata (130g patata=2R d'HC)	Crema de porro i cigrons (55g cigrons=1R d'HC) + (65g patata= 1R d'HC)	Arròs (114g=3R d'HC) amb xampinyons i tomàquet	Macarrons (158g=3.5R d'HC) amb tomàquet i formatge	PASUL (Mongeta seca (165g=3R d'HC) estofada amb verdures)
	Falafell (90g producte=3R d'HC) amb verdures	Croquetes de bròquil (100g=5u=1.5R d'HC) al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (30g=1.5R d'HC)	Ous durs amb patata (65g=1R d'HC) i tomàquet al forn + Pa (20g=1R d'HC) /Truita de patata (65g=1R d'HC) amb amanida (a elecció) + Pa (20g=1R d'HC)	Filet de gallineta al forn amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R d'HC)	RAZNJICI (Broquetes de pollastre amb patates (98g patata=1.5R d'HC))
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Iogurt bebible (125ml=1.5R d'HC)
SETMANA 4	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27-DIJOUS GRAS	Divendres 28-CARNESTOLTES
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (114g=3R d'HC) 3 delícies (poc blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)	Cigrons estofats (138g=2.5R d'HC) amb verdures	Trinxat de col i patata (130g patata=2R d'HC)	Crema de mongetes seques (55g=1R d'HC) i carbassa (65g patata=1R d'HC)	Fideua (135g=3R d'HC) de peix
	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Hamburguesa de coliflor i formatge (75g=1u=1.5R d'HC) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R d'HC)	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (40g=2R d'HC)	Truita de carbassó amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R d'HC)	Aletes de pollastre al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Gelatina de maduixa (100g=1u=2R d'HC)

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 preculinats 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.

