

SETMANA 2	Dilluns 6-FESTA	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
DIABÈTIC 6R + HALAL	FESTA	Crema de carbassa (65g patata=1R)	Arròs (133g=3.5R) amb salsa de tomàquet	Mongeta seca (138g=2.5R) estofada amb verdures	Mongeta tendra, patata (65g=1R) i pastanaga
		Truita de patata (150g=2R) i ceba amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R)	Filet de lluç amb all i julivert i amanida d'enciam i pastanaga + Pa (30g=1.5R)	Nuggets de bròquil (100g=5u=1.5R) al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)	Pollastre al curri amb daus de poma (50g=0.5R) i patata (65g=1R) + Pa (30g=1.5R)
POSTRE		Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 3	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (114g=3R) delícies (poc blat de moro, pastanaga, pèsols i salsa de soja)	Llenties (125g=2.5R) estofades	Bròquil i patata (130g=2R)	Pèsols (100g=1R) amb patata (98g=1.5R) saltats amb all	Macarrons (135g=3R) amb tomàquet i formatge
	Ous durs amb patata (98g=1.5R) i tomàquet al forn/Truita de patata (115g=1.5R) amb amanida (a elecció) + Pa (10g=0.5R)	Croquetes d'espínacs (90g=3u=1.5R) amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (20g=1R)	Gall dindi amb verdures + Pa (40g=2R)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga + Pa (40g=2R)	Filet de lluç enfarinat (8g farina de blat=0.5R) amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (2R)	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (1R)
SETMANA 4	Dilluns 20	Dimarts 21 JG ANDORRA	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
DIABÈTIC 6R + HALAL	Crema de mongetes seques (83g=1.5R) i carbassa	Trinxat de col i patata (130g=2R) amb bacó	Sopa d'au amb pasta (90g=2R)	Arròs (114g=3R) amb xampinyons i tomàquet	Cigrons estofats (138g=2.5R) amb verdures
	Hamburguesa de coliflor i formatge (75g=1u=1.5R) amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R)	Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i olives + Pa (40g=2R)	Truita de carbassó amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (40g=2R)	Aletes de pollastre al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (30g=1.5R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Natilla de vainilla (125g=1u=2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)
SETMANA 5	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (114g=3R) amb verdures i tomàquet	Crema de carbassó (130g patata=2R)	Espaguetis (135g=3R) amb salsa de carbassa	Coliflor i patata (65g=1R)	Llenties (75g=1.5R) amb arròs (57g=1.5R)
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R)	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (50g=2.5R)	Salmó al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R)	Mandonguilles de llegums* (104g=4u=2R) amb salsa de tomàquet + Pa (40g=2R)	Pollastre arrebossat (170g=1R) amb enciam i olives + Pa (20g=1R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R)	Iogurt natural ensucrat (1,5R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)

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.

