

SETMANA 1		Dimarts 1-ABRIL	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
DIABÈTIC 6R + HALAL		Llenties estofades (125g=2.5R d'HC) amb verdures	Espaguetis (158g=3.5R d'HC) amb salsa de carbassa	Mongeta tendra, patata (130g=2R d'HC) i pastanaga	Crema de coliflor (65g patata=1R d'HC)
		Hamburguesa de verdures (75g=1u=1.5R d'HC) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R d'HC)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (30g=1.5R d'HC)	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Hamburguesa de cigrons i pastanaga (80g=1u=2R d'HC) + Pa (40g=2R d'HC)
POSTRE		Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)
SETMANA 2	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10 JG XIPRE	Divendres 11
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (114g=3R d'HC) amb tomàquet	Crema de carbassa (65g patata=1R d'HC) i mongetes seques (55g=1R d'HC)	Fideua (113g=2.5R d'HC) de marisc amb all i oli	LOUVI (Mongetes seques (55g=1R d'HC) estofats amb espinacs)	Mongeta tendra, patata (130g=2R d'HC) i pastanaga
	Peix blanc enfarinat (8g farina de blat=0,5R d'HC) amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada + Pa (30g=1.5R d'HC)	Ous durs amb tomàquet i patates al forn (53g patata al forn=1.5R d'HC) + Pa (30g=1.5R d'HC) / Truita de patata (150g de truita=2R d'HC) amb amanida + Pa (20g=1R d'HC)	Nuggets de bròquil (5u=100g=1.5R d'HC) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R d'HC)	SOUVLAKIS (Pollastre adobat amb patata (65g=1R d'HC) i pa de pita (40g=1u=2R d'HC))	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet + Pa (40g=2R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Gelatina de fresa (100g=2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
SETMANA 3	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18-DIVENDRES SANT
DIABÈTIC 6R + HALAL	FESTA				
POSTRE					
SETMANA 4	Dilluns 21-DILLUNS DE PASQUA	Dimarts 22	Dimecres 23 SANT JORDI	Dijous 24	Divendres 25
DIABÈTIC 6R + HALAL	FESTA	Arròs (114g=3R d'HC) 3 delícies	Crema de pastanaga (130g patata=2R d'HC)	Bròquil i patata (130g patata=2R d'HC)	Llenties estofades (125g=2.5R d'HC) amb verdures
		Truita a la francesa amb enciam i tomàquet + Pa (30g=1.5R d'HC)	Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R d'HC)	Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (40g=2R d'HC)	Filet de lluç (enfarinat) (8g farina de blat=0,5R d'HC) amb enciam i olives + Pa (40g=2R d'HC)
POSTRE		Iogurt ensucrat (1,5R d'HC)	Postre de Sant Jordi: Natilles (125g=1u=2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)
SETMANA 5	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (114g=3R d'HC) amb tomàquet	Cigrons estofats (110g=2R d'HC) amb verdures	Tallarines (135g= 3R d'HC) amb verdures i salsa de soja		
	Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i olives + Pa (40g=2R d'HC)	Truita de carbassó (150g de truita=2R d'HC) amb enciam i pastanaga + Pa (20g=1R d'HC)	Pit de pollastre amb salsa-amanida a elecció + Pa (40g=2R d'HC)		
POSTRE	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (1R 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 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



CATERING

CESNUT

NUTRICIÓ

Consultoria Nutricional

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