

SETMANA 5	Dilluns 2-JUNY	Dimarts 3 - JG SAN	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
DIABÈTIC 6R + HALAL	Crema de carbassó (98g patata=1.5R d'HC)	Macarrons (90g=2R d'HC) amb salsa de tomàquet	Amanida de patata (163g patata=2.5R d'HC) (amb tomàquet, poc blat de moro i olives)	Arròs (114g=3R d'HC) amb tomàquet	Cigrons estofats (110g=2R d'HC) amb patata (33g=0.5R d'HC), pastanaga, ceba i porro
	Truita de patata (150g=2R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (30g=1.5R d'HC)	Barretes de lluç (84g=3u=2R d'HC) sense xips	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives + Pa (30g=1.5R d'HC)	Pollastre amb fines herbes i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (40g=2R d'HC)	Hamburguesa de verdures (75g=1u=1.5R d'HC) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R d'HC)	Gelat de vainilla (1u=2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)
SETMANA 1	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (95g=2.5R d'HC) amb verdures i tomàquet	Amanida de pasta (135g=3R d'HC) (tomàquet, poc blat de moro, tonyina)	Mongeta tendra, patata (130g=2R d'HC) i pastanaga	Llenties estofades (125g=2.5R d'HC) amb verdures	Hamburguesa de vedella, pa de barra (20g=1R d'HC), enciam, tomàquet (ketchup a gust)-Croquetes de bacallà (60g=2u=1R d'HC) - XIPS (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)	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada + Pa (20g=1R d'HC)	Pit de pollastre a la planxa amb amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Nuggets de bròquil (100g=5u=1.5R d'HC) amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g=1R d'HC)	
POSTRE	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Gelat de vainilla (1u=2R d'HC)
SETMANA 2	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
DIABÈTIC 6R + HALAL	Arròs (114g=3R d'HC) amb tomàquet	Farfalle (135g=3R d'HC) al pesto (alfàbrega i pinyons)	Bròquil i patata (130g patata=2R d'HC)	Cigrons (110g=2R d'HC) amb patata (65g=1R d'HC) i oli d'oliva	Crema de carbassó (65g patata=1R d'HC)
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada + Pa (40g=2R d'HC)	Salxitxes de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga + Pa (40g=2R d'HC)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (40g=2R d'HC)	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (40g=2R d'HC)	Fideua (135g=3R d'HC) de marisc
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)	Gelat de vainilla (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 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.

