

SETMANA 4	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1-OCTUBRE	Dijous 2	Divendres 3
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de carbassó (130g patata = 2R HC)	Macarrons integrals (135g = 3R HC) amb tomàquet i formatge	Coliflor amb patata (130g patata = 2R HC)	Mongetes seques (138g = 2,5R HC) ECO estofades	Arròs (114g = 3R HC) amb salsa de tomàquet
	Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (50g = 2,5R HC)	Salmó al forn amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R HC)	Pit de pollastre a la planxa amb amanida + Pa (40g = 2R HC)	Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet + Pa (30g = 1,5R HC)	Lluç enfarinat (8g farina de blat = 0,5R) amb enciam i olives + Pa (30g = 1,5R HC)
	Iogurt ensucrat (1,5R HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)
SETMANA 5	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
DIABÈTIC 6R HALAL	Mongeta tendra, patata (130g = 2R HC) i pastanaga	Llenties (150g = 3R HC) estofades amb verdures	Espaguetis (135g = 3R HC) amb salsa de carbassa	Crema de verdures de temporada (65g patata = 1R HC) amb crostons (10g = 0,5R HC)	Arròs (114g = 3R HC) 3 delícies (poc blat de moro, poc pèsols, pastanaga i sense salsa de soja)
	Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga +	Croquetes d'espínacs (90g = 3u = 1,5R HC) amb enciam i poc blat de moro + Pa (10g = 0,5R HC)	Pollastre al curri amb daus de poma (50g = 0,5R HC) i amanida + Pa (20g = 1R HC)	Filet de lluç al forn amb all i julivert amb patata panadera (53g = 1,5R HC) + Pa (20g = 1R HC)	Truita de carbassó (115g = 1,5R HC) amb enciam i olives + Pa (10g = 0,5R HC)
	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (1R HC)
SETMANA 1	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de pastanaga (65g patata = 1R HC)	Arròs (114g = 3R HC) amb salsa de tomàquet	Pèsols (150g = 1,5R HC) amb patata (65g = 1R HC)	Cigrons ECO (165g = 3R HC) estofats amb verdures	Tallarines (136g = 3R HC) amb verdures
	Truita de patata (150g = 2R HC) amb enciam i olives + Pa (20g = 1R HC)	Salmó al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g = 1R HC)	Rodó de vedella al forn amb xampinyons (amanida a elecció)* + Pa (30g = 1,5R HC)	Filet de lluç enfarinat (7g farina de blat = 0,5R HC) amb enciam i pastanaga + Pa (30g = 1,5R HC)	Pollastre al forn amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (30g = 1,5R HC)
	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)
SETMANA 2	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de verdures de temporada (66g patata = 1R HC)	Macarrons integrals (90g = 2R HC) amb tomàquet i formatge	Sopa de peix amb arròs INTEGRAL (100g = 2,5R HC)	Bròquil i patata (130g = 2R HC)	Cigrons (166g = 3R HC) estofats amb espínacs
	Truita de carbassó (150g = 2R HC) amb enciam i olives + Pa (30g = 1,5R HC)	Croquetes de bacallà (90g = 3u = 2R HC) amb saltat de pebrots + Pa (20g = 1R HC)	Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R HC)	Gall dindi estofat amb pastanaga, poc pèsols i xampinyons + Pa (40g = 2R HC)	Bacallà amb samfaina + Pa (40g = 2R HC)
	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1,5R HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (1R HC)
SETMANA 3	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31-CASTANYADA
DIABÈTIC 6R HALAL	Llacos integrals (158g = 3,5R HC) amb pesto (alfàbrega i poc pinyons)	Arròs (133g = 3,5R HC) amb xampinyons i tomàquet	Llenties (150g = 3R HC) estofades amb verdures	Mongeta tendra, patata (98g = 1,5R HC) i pastanaga	Crema de pastanaga, carbassa i moniato (50g = 1R HC)
	Estofat de sípia + Pa (30g = 1,5R HC)	Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga + Pa (30g = 1,5R HC)	Salmó al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R HC)	Barretes de lluç (112g = 4u = 2,5R HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R HC)	Pollastre amb castanyes (25g = 1R HC) i patates (65g = 1R HC) + Pa (30g = 1,5R HC)
	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)

El pa servit en aquest menú serà blanc.

1R HC de fruita € El gramatge mencionat al menú sempre és en **cuit** (pasta, patata, arròs, llegums, cereals, etc).

- 200g = meló, maduixes, síndria.
- 100g = kiwi, mandarina, poma, préssec, taronja, nectarina, pera, pinya natural, cireres.
- 50g = plàtan, raim.

Les racions pautades en aquest menú han estat extretes del 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.

**CESNUT**  
NUTRICIÓ  
Consultoria Nutricional