

SETMANA 4	Dilluns 3-NOVEMBRE	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
DIABÈTIC 6R HALAL	Brou d'au amb ARRÒS INTEGRAL (60g = 1,5R HC)	Coliflor amb patata (163g = 2,5R HC)	Cigrons ECO (138g = 2,5R HC) estofats amb verdures	Espirals (135g = 3R HC) amb tomàquet i formatge	Pèsols (200g = 2R HC) amb patata (65g = 1R HC)
	Filet de lluç amb patates al forn (53g = 1,5R HC) + Pa (40g = 2R HC)	Hamburguesa de vedella amb enciam i olives +	Nuggets de bròquil (100g = 5 u = 1,5R) amb enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R HC)	Truita a la francesa amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R HC)	Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i llavors de girasol + Pa (40g = 2R HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R HC)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)
SETMANA 5	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
DIABÈTIC 6R HALAL	Arròs (114g = 3R HC) 3 delícies (poc blat de moro, pocs pèsols, pastanaga i sense salsa de soja)	Llenties (150g = 3R HC) estofades amb verdures	Macarrons integrals (158g = 3,5R HC) amb tomàquet i formatge	Crema de carbassa i mongetes seques (65g patata = 1R HC)	Mongeta tendra, patata (130g = 2R HC) i pastanaga
	Botifarra de pollastre a la planxa amb mongetes seques	Bacallà amb samfaina i enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R HC)	Aletes de pollastre (pernillets de pollastre: bressol i centres de dia) al forn amb enciam i olives + Pa (30g = 1,5R HC)	Truita de carbassó (115g = 1,5R HC) amb enciam i tomàquet + Pa (40g = 2R HC)	Salmó al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (2R HC)
SETMANA 1	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
DIABÈTIC 6R HALAL	Pasta integral (158g = 3,5R HC) amb salsa de carbassa	Crema de carbassó (65g patata = 1R HC)	Bròquil i patata (130g = 2R HC)	Arròs (114g = 3R HC) amb verdures i tomàquet	Cigrons (165g = 3R HC) i patata amb oli d'oliva
	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (30g = 1,5R HC)	Filet de lluç amb patates al forn (53g = 1,5R HC) + Pa (40g = 2R HC)	Gall dindi estofat amb pastanaga, pocs pèsols i xampinyons + Pa (40g = 2R HC)	Rodó de vedella al forn amb xampinyons i amanida (a elecció)* + Pa (30g = 1,5R HC)	Pit de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet + Pa (40g = 2R HC)
POSTRE	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1,5R HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (1R HC)
SETMANA 2	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
DIABÈTIC 6R HALAL	Tallarines (135g = 3R) amb verdures sense soja	Crema de pastanaga (97g patata = 1,5R HC)	Arròs (120g = 3R HC) amb salsa de tomàquet	Mongetes seques (138g = 2,5R HC) ECO estofades	Mongeta tendra, patata (130g = 2R HC) i pastanaga
	Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives + Pa (40g = 2R HC)	Salmó al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (50g = 2,5R HC)	Pollastre al forn amb enciam i llavors de girasol + Pa (40g = 2R HC)	Broqueta d'au amb patates (35g = 1R HC) + Pa (30g = 1,5R HC)	Croquetes de bacallà (90g = 3u = 2R HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R)
POSTRE	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (2R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R HC)	Fruita de temporada (1R 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 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 QUERZE 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.

