

DIABÈTIC 6R HALAL	Llenties (150g = 3R d'HC) estofades amb verdures	Arròs (76g = 2R d'HC) amb verdures i tomàquet	Coliflor amb patata (163g = 2,5R d'HC)	Crema de carbassó (65g patata = 1R d'HC) amb crostons (10g = 0,5R d'HC)	Macarrons integrals (135g = 3R d'HC) amb tomàquet i formatge
	Hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R d'HC)	Filet de lluç amb patates al forn (35g = 1R d'HC) + Pa (20g = 1R d'HC)	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida + Pa (40g = 2R d'HC)	Truita de patata (150g = 1u. = 2R) amb enciam i olives + Pa (10g = 0,5R d'HC)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
SETMANA 4	Dilluns 8-FESTA	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
DIABÈTIC 6R HALAL	FESTA	Arròs (114g = 3R d'HC) amb salsa de tomàquet	Bròquil amb patata (130g = 2R d'HC)	Cigrons ECO (165g = 3R d'HC) estofats amb verdures	Fideua (113g = 2,5R d'HC) de peix i marisc
		Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R d'HC)	Tacs de rap arrebossat (150g = 1u. = 1R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC)	Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (30g = 1,5R d'HC)
POSTRE		Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
SETMANA 5	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
DIABÈTIC 6R HALAL	Llenties (100g = 2R d'HC) estofades amb verdures	Arròs (114g = 3R d'HC) 3 delícies (poc blat de moro, pocs pèsols, pastanaga i sense salsa de soja)	Crema de carbassa (65g patata = 1R d'HC)	Mongeta tendra, patata (130g = 2R d'HC) i pastanaga	Crema de pastanaga (98g patata = 1,5R)
	Ous durs amb patata (35g = 1R) i tomàquet al forn + Pa (20g = 1R) / Truita de patata (150g = 1u. = 2R) amb amanida (a elecció)	Bacallà amb samfaina i enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R d'HC)	Broqueta d'au amb patates al forn (35g = 1R d'HC) + Pa (40g = 2R d'HC)	Botifarrra de pollastre amb enciam i tomàquet + Pa (40g = 2R d'HC)	Pollastre sense panses, prunes i xips + Pa (20g = 1R d'HC)
POSTRE	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Natilles i neules (141g = 1u. = 3,5R d'HC)
SETMANA 1	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
DIABÈTIC 6R HALAL	Espirals (113g = 2,5R d'HC) amb tomàquet i formatge	Mongeta tendra, patata (130g = 2R d'HC) i pastanaga	Arròs (95g = 2,5R d'HC) amb salsa de tomàquet	FESTA	
	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (20g = 1R d'HC)	Lluç arrebossat (165g = 1u. = 1R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC)	Cassó al forn amb saltat de pebrots + Pa (30g = 1,5R d'HC)		
POSTRE	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)		
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		
DIABÈTIC 6R HALAL	Arròs (133g = 3,5R d'HC) amb verdures i tomàquet	Llaços integrals (113g = 2,5R d'HC) amb pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de pastanaga (130g patata = 2R d'HC)		
	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (20g = 1R d'HC)	Filet de lluç enfarinat (7g enfarinat = 0,5R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (40g = 2R d'HC)	Gall dindi estofat amb verduretes + Pa (40g = 2R d'HC)		
POSTRE	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'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 de 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.

