

SETMANA 1				Dijous 1-GENER	Divendres 2
DIABÈTIC 6R HALAL				FESTA	Llenties (150g = 3R d'HC) estofades amb verdures
POSTRE					Gallineta amb ceba + Pa (20g = 2R d'HC)
					Fruita de temporada (1R d'HC)
SETMANA 2	Dilluns 5	Dimarts 6-FESTA	Dimecres 7	Dijous 8-ESCOLES	Divendres 9
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de carbassa (65g patata = 1R d'HC)	FESTA	Arròs (57g = 1,5R d'HC) amb salsa de tomàquet	Macarrons integrals (135g = 3R d'HC) amb tomàquet i formatge	Mongeta seca ECO (165g = 3R d'HC) estofada amb verdures
	Truita de patata (150g = 2R HC) i ceba amb enciam i olives + Pa (20g = 1R d'HC)		Croquetes de bacallà (90g = 3u. = 2R d'HC) amb enciam i blat de moro + Pa (20g = 1R d'HC)	Rodó de vedella amb xampinyons + Pa (20g = 1R d'HC)	Pollastre al curri sense daus de poma i patata + Pa (20g = 1R d'HC)
POSTRE	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 3	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
DIABÈTIC 6R HALAL	Arròs (95g = 2,5R d'HC / 57g = 1,5R d'HC) ¹ 3 delícies (poc blat de moro, pocs pèsols, pastanaga i sense salsa de soja)	Pèsols (100g = 1R d'HC) amb patata (65g = 1R d'HC)	Llenties (150g = 3R d'HC) estofades amb verdures	Espirals (90g = 2R d'HC) amb tomàquet i formatge	Bròquil i patata (130g = 2R d'HC)
	Ous durs amb patata (65g = 1R d'HC) i tomàquet al forn/Truita de patata amb amanida (a elecció) (150g = 2R HC) ¹	Barretes de lluç (84g = 3u. = 2R d'HC) al forn amb amanida + Pa (20g = 1R d'HC)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC)	Filet de lluç amb patata (35g = 1R d'HC) i ceba cruixent al forn + Pa (20g = 1R d'HC)	Gall dindi amb pastanaga, pocs pèsols i xampinyons + Pa (40g = 2R d'HC)
POSTRE	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
SETMANA 4	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de mongetes seques (110g = 2R d'HC) i carbassa	Trinxat de col i patata (163g = 2,5R d'HC)	Sopa d'au amb pasta (90g = 2R d'HC)	Arròs (114g = 3R d'HC) amb salsa de tomàquet	Cigrons ECO (165g = 3R d'HC) estofats amb verdures
	Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i olives +	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (40g = 2R d'HC)	Truita de carbassó amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (40g = 2R d'HC)	Aletes de pollastre al forn amb enciam i poc blat de moro + Pa (20g = 1R d'HC)	Salmó amb salsa de pesto i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC)
POSTRE	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)	Fruita de temporada (2R d'HC)
SETMANA 5	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
DIABÈTIC 6R HALAL	Arròs (95g = 2,5R d'HC) amb verdures i tomàquet	Crema de carbassó (98g patata = 1,5R d'HC)	Coliflor i patata (130g = 2R d'HC)	Pasta integral (135g = 3R d'HC) amb salsa de carbassa	Llenties estofades (150g = 3R d'HC) amb verdures
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R d'HC)	Filet de lluç amb patata (53g = 1,5R d'HC) al forn + Pa (20g = 1R d'HC)	Estofat de gall dindi amb verduretes + Pa (40g = 2R d'HC)	Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet +	Pollastre arrebossat (170g = 1R d'HC) amb enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R d'HC)
POSTRE	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (1R 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, 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.

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional