

SETMANA 5	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
DIABÈTIC 6R HALAL	DILLUNS DE PASQUA	Llenties (100g = 2R d'HC) estofades amb verdures	Pasta integral (113g = 2,5R d'HC) amb pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de mongetes seques (110g = 2R d'HC) (65g patata = 1R d'HC) i carbassa	Coliflor i patata (130g = 2R d'HC)
		Croquetes de pollastre (90g = 3u. = 1,5R d'HC) amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (20g = 1R d'HC)	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Filet de lluç amb patata al forn (35g = 1R d'HC)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet + Pa (40g = 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)
POSTRE					
SETMANA 1	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
DIABÈTIC 6R HALAL	Mongeta tendra, patata (163g = 2,5R d'HC) i pastanaga	Crema de pastanaga (65g patata = 1R d'HC)	Arròs (95g = 2,5R d'HC) 3 delícies (poc blat de moro, pocs pèsols, pastanaga i sense salsa de soja)	Cigrons ECO (138g = 2,5R d'HC) estofats amb espinacs	Macarrons integrals (135g = 3R d'HC) amb tomàquet i formatge
	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (40g = 2R d'HC)	Truita de patata (150g = 2R d'HC) amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (20g = 1R d'HC)	Pollastre al forn sense salsa de taronja amb enciam i pastanaga + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Salmó al forn amb salsa de pesto amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R 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)	Fruita de temporada (2R d'HC)
POSTRE					
SETMANA 2	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23 SANT JORDI	Divendres 24
DIABÈTIC 6R HALAL	Llenties (100g = 2R d'HC) estofades amb verdures	Arròs (114g = 3R d'HC) amb salsa de tomàquet	Bròquil i patata (130g = 2R d'HC)	Sopa de lletres (45g = 1R d'HC)	Pèsols (100g = 1R d'HC) i patata (65g = 1R d'HC) saltejats amb ceba
	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (40g = 2R d'HC)	Filet de lluç amb patata (35g = 1R d'HC) i ceba al forn	Estofat de gall dindi amb verduretes + Pa (40g = 2R d'HC)	Croquetes de bacallà (90g = 3u. = 2R d'HC) amb amanida + Pa (20g = 1R d'HC)	Pit de pollastre amb salsa-amanida + Pa (40g = 2R d'HC)
	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Natilles de vainilla (125g = 1 u. = 2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
POSTRE					
SETMANA 3	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1-FESTA
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de carbassó (65g patata = 1R d'HC)	Trinxat de col i patata (130g = 2R d'HC)	Mongetes ECO (138g = 2,5R d'HC) estofades	Fideuà (113g = 2,5R d'HC) de marisc amb all i oli	FESTA
	Ous durs amb patata (35g = 1R d'HC) i tomàquet al forn + Pa (40g = 2R d'HC)	Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R d'HC)	Tacs de rap arrebossats (150g = 1R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC)	Pollastre al curri sense daus de poma i amanida + Pa (30g = 1,5R d'HC)	
	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)	
POSTRE					

1. En el cas que de segon s'escullin els canelons de carn amb beixamel, no es servirà pa. En cas que s'escullin les salsitxes amb amaïnda, si es servirà pa (en la ració indicada).

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.

