

SETMANA 5	Dilluns 2-MARÇ	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
DIABÈTIC 6R HALAL	Llenties (100g = 2R d'HC) estofades amb verdures	Arròs (114g = 3R d'HC) amb salsa de tomàquet	Crema de pastanaga (65g patata = 1R d'HC)	Bròquil i patata (130g = 2R d'HC)	Espirals amb tomàquet i formatge (90g = 2R d'HC)
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R d'HC)	Salmó al forn amb salsa de pesto(alfabrega, pinyons i formatge) amb enciam i poc blat de moro + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Barretes de lluç (84g = 3u. = 2R d'HC) amb amanida + Pa (20g = 1R d'HC)	Estofat de gall dindi amb verdures + Pa (40g = 2R d'HC)	Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i llavors de carbassa + Pa (40g = 2R 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 1	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de verdures (130g patata = 2R d'HC)	Pasta integral (135g = 3R d'HC) amb pesto (alfabrega, formatge i pinyons)	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 verdures	Mongeta tendra, patata (163g = 2,5R d'HC) i pastanaga
	Truita de patata amb enciam i llavors de gira-sol + Pa (40g = 2R d'HC)	Filet de lluç amb patata (35g = 1R d'HC) i ceba al forn	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Pollastre al forn s/salsa de taronja amb enciam i pastanaga + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (40g = 2R 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 2	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20 DIA SENSE CARN
DIABÈTIC 6R HALAL	Llenties (125g = 2,5R d'HC) estofades amb verdures	Macarrons integrals (135g = 3R d'HC) amb tomàquet i formatge	Crema de mongetes seques (110g = 2R d'HC) (65g patata = 1R d'HC) i carbassa	Coliflor i patata (130g = 2R d'HC)	Arròs (95g = 2,5R d'HC) amb salsa de tomàquet
	Croquetes d'espínacs (90g = 3u. = 1,5R d'HC) amb enciam i llavors de gira-sol	Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R d'HC)	Salmó al forn amb salsa de pesto(alfabrega, pinyons i formatge) amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC)	Estofat de gall dindi amb verdures + Pa (40g = 2R d'HC)	Truita a la francesa amb enciam i olives + Pa (40g = 2R 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)	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)
SETMANA 3	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
DIABÈTIC 6R HALAL	Crema de carbassó (130g patata = 2R d'HC)	Arròs (76g = 2R d'HC) amb verdures i tomàquet	Sopa de peix amb pasta (90g = 2R d'HC)	Trinxat de col i patata (130g = 2R d'HC)	Mongeta seca ECO (165g = 3R d'HC) estofada amb verdures
	Ous durs amb patata (35g = 1R d'HC) i tomàquet al forn + Pa (20g = 1R d'HC)	Filet de lluç arrebossat (165g = 1R d'HC) amb enciam i llavors de carbassa + Pa (20g = 1R d'HC)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R d'HC)	Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R d'HC)	Broqueta d'au amb patates (35g = 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)	Fruita de temporada (2R d'HC)
SETMANA 4	Dilluns 30	Dimarts 31			
DIABÈTIC 6R HALAL	Arròs (114g = 3R d'HC) amb xampinyons i tomàquet	Llenties (100g = 2R d'HC) estofades amb verdures			
	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Salmó al forn amb amanida + Pa (40g = 2R d'HC)			
POSTRE	Iogurt ensucrat (125g = 1u = 1,5R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)			

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 amainda, 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



Traballeu conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.

