

SETMANA 1	Dilluns 4-MAIG	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
DIABÈTIC 10 R HALAL	Arròs (240g = 6R d'HC) amb verdures i tomàquet	Crema de carbassa i mongetes seques (138g = 2,5R d'HC) (98g patata = 1,5R d'HC)	Amanida de pasta (270g = 6R d'HC) (tomàquet, poc blat de moro, tonyina)	Llenties (200g = 4R d'HC) estofades amb verdures	Amanida alemanya (230g patata = 3,5R d'HC) (sense frankfurt)
	Trita a la francesa amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Filet de lluç amb patata al forn (70g = 2R d'HC) + Pa (40g = 2R d'HC)	Mandonguilles a la jardineria (pocs pèsols) + Pa (40g = 2R d'HC)	Hamburguesa de verdures (75g = 1u. = 1,5R d'HC) amb enciam i poc blat de moro + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i tomàquet + arròs (80g = 2R d'HC) + Pa (50g = 2,5R 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 (2R d'HC)
SETMANA 2	Dilluns 11-FESTA SBD	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15 DIA SENSE GLUTEN
DIABÈTIC 10 R HALAL	Bròquil i patata (163g = 2,5R d'HC)	Pasta integral (270g = 6R d'HC) amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons)	Mongeta seca (300g = 5,5R d'HC) ECO estofada amb verdures	Ensaladilla russa (230g patata = 3,5R d'HC) (200g pèsols = 2R d'HC)	Arròs (210g = 5,5R d'HC) amb tomàquet
	Bacallà amb samfaina-amanida d'enciam i olives + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Pollastre amb pisto de verdures + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Trita de carbasó amb enciam i poc blat de moro + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Estofat de gall dindi amb xampinyons + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (50g = 2,5R 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 3	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
DIABÈTIC 10 R HALAL	Espirals (200g = 4,5R d'HC) amb tomàquet i formatge	Amanida de patata (300g = 5R d'HC), olives, tomàquet i poc blat de moro	Cigrons (250g = 5,5R d'HC) ECO estofats amb espinacs	Arròs (133g = 3,5R d'HC) amb xampinyons i tomàquet triturat	Mongeta tendra, patata (260g = 4R d'HC) i pastanaga
	Filet de lluç amb patata (35g = 1R d'HC) i ceba al forn + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Pit de pollastre arrebossat (170g = 1R d'HC) amb enciam sense blat de moro + Pa (40g = 2R d'HC)	Trita a la francesa amb enciam i tomàquet + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Trita paisana (150g = 2R d'HC) amb albergínia + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Salmó amb salsa de pesto al forn i amanida d'enciam i olives + arròs (80g = 2R d'HC) + Pa (50g = 2,5R 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 4	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
DIABÈTIC 10 R HALAL	Llenties (175g = 3,5R d'HC) estofades amb verdures	Coliflor i patata (290g = 4,5R d'HC)	Cigrons (193g = 3,5R d'HC) saltejats amb espinacs i all	Arròs (190g = 5R d'HC) 3 delícies (poc blat de moro, pèsols (50g = 0,5R d'HC), pastanaga i sense salsa de soja)	Macarrons integrals (270g = 6R d'HC) amb tomàquet i formatge
	Trita de patata (150g = 2R d'HC) amb enciam i pastanaga + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Rap arrebossat (150g = 1R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Broquetes d'au amb patates (70g = 2R d'HC) + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Pollastre al curri sense daus de poma i amanida + Pa (50g = 2,5R 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)

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



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

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional