

| SETMANA 1 | Dilluns 4-MAIG | Dimarts 5 | Dimecres 6 | Dijous 7 | Divendres 8 |
|-----------|--|---|--|--|---|
| 6R HALAL | Arròs (95g = 2,5R d'HC) amb verdures i tomàquet | Crema de carbassa i mongetes seques (110g = 2R d'HC) (65g patata = 1R d'HC) | Amanida de pasta (90g = 2R d'HC) (tomàquet, poc blat de moro, tonyina) | Llenties (125g = 2,5R d'HC) estofades amb verdures | Amanida alemanya (163g patata = 2,5R d'HC) (sense Frankfurt) |
| | Truita a la francesa amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada + Pa (30g = 1,5R d'HC) | Filet de lluç amb patata al forn (35g = 1R d'HC) | Mandonguilles a la jardinera (pocs pèsols) + Pa (40g = 2R d'HC) | Hamburguesa de verdures (75g = 1u. = 1,5R d'HC) amb enciam i poc blat de moro | Pit de pollastre a la planxa amb salsa i amanida d'enciam i tomàquet + Pa (30g = 1,5R 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 |
| 6R HALAL | Bròquil i patata (130g = 2R d'HC) | Pasta <u>integral</u> (113g = 2,5R d'HC) amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons) | Mongeta seca (138g = 2,5R d'HC) ECO estofada amb verdures | Ensaladilla russa (130g patata = 2R d'HC) | Arròs (114g = 3R d'HC) amb tomàquet |
| | Bacallà amb samfaina-amanida d'enciam i olives + Pa (40g = 2R d'HC) | Pollastre amb pisto de verdures + Pa (40g = 2R d'HC) | Truita de carbassó amb enciam i poc blat de moro + Pa (30g = 1,5R d'HC) | Estofat de gall dindi amb xampinyons + Pa (40g = 2R d'HC) | Pollastre amb allada 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 3 | Dilluns 18 | Dimarts 19 | Dimecres 20 | Dijous 21 | Divendres 22 |
| 6R HALAL | Espirals (135g = 3R d'HC) amb tomàquet i formatge | Amanida de patata (130g = 2R d'HC), olives, tomàquet i poc blat de moro | Cigrons (165g = 3R d'HC) ECO estofats amb espinacs | Arròs (114g = 3R d'HC) amb xampinyons i tomàquet triturat | Mongeta tendra, patata (163g = 2,5R d'HC) i pastanaga |
| | Filet de lluç amb patata (35g = 1R d'HC) i ceba al forn | Pit de pollastre arrebossat (170g = 1R d'HC) amb enciam sense blat de moro + Pa (20g = 1R d'HC) | Truita a la francesa amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC) | Truita paisana (75g = 1R d'HC) amb albergínia | Salmó amb salsa de pesto al forn i amanida d'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 4 | Dilluns 25 | Dimarts 26 | Dimecres 27 | Dijous 28 | Divendres 29 |
| 6R HALAL | Llenties (100g = 2R d'HC) estofades amb verdures | Coliflor i patata (130g = 2R d'HC) | Gaspatxo-Crema de pastanaga (65g patata = 1R d'HC) (a elecció) | Arròs (114g = 3R d'HC) 3 delícies (poc blat de moro, pocs pèsols, pastanaga i sense salsa de soja) | Macarrons <u>integrals</u> (113g = 2,5R d'HC) amb tomàquet i formatge |
| | Truita de patata (150g = 2R d'HC) amb enciam i pastanaga | Rap arrebossat (150g = 1R d'HC) amb enciam i tomàquet + Pa (20g = 1R d'HC) | Broquetes d'au amb patates (70g = 2R d'HC) + Pa (40g = 2R d'HC) / (20g = 1R d'HC)1 | Rodó de vedella amb xampinyons-amanida (a elecció) + Pa (20g = 1R d'HC) | Pollastre al curri sense daus de poma i amanida + 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) |

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, 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.



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

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional