

SETMANA 1	Dilluns 7	Dimarts 8-ESCOLES	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11-FESTA
DIABÈTIC 10R HALAL		Arròs (209g = 5,5R d'HC) amb tomàquet	Llenties (300g = 6R d'HC) estofades amb verdures	Pasta <u>integral</u> (270g = 6R d'HC) amb pesto (alfàbrega, formatge i pinyons)	
		Croquetes de bacallà (120g = 4 u. = 2,5R d'HC) amb enciam i poques llavors de gira-sol	Filet de lluç amb patata (70g = 2R d'HC) i ceba al forn	Hamburguesa de vedella amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 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 14	Dimarts 15-CATALUNYA	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
DIABÈTIC 10R HALAL	Crema de carbassa i mongetes seques (195g de patata = 3R d'HC) (138g de mongetes seques = 2,5R d'HC)	Pasta <u>integral</u> (270g = 6R d'HC) amb tomàquet i formatge	Cigrons (220g = 4R d'HC) estofats amb verdures	Arròs (228g = 6R d'HC) amb verdures i tomàquet	Bròquil ECO i patata (260g = 4R d'HC)
	Truita de patata (130g patata = 2R d'HC) amb enciam i olives + Pa (40g = 2R d'HC)	Botifarra de pollastre a la planxa amb enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R d'HC)	Bacallà amb samfaina-amanida + Pa (60g = 3R d'HC)	Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga + Pa (40g = 2R d'HC)	Gall dindi estofat amb pastanaga, pèsols (200g = 2R d'HC) i xampinyons + Pa (40g = 2R d'HC)
	Iogurt natural sense sucre (125g = 1u = 0,5R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (3R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
POSTRE					
SETMANA 3	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
DIABÈTIC 10R HALAL	Llenties (275g = 5,5R d'HC) estofades amb verdures	Mongeta tendra ECO , patata (260g = 4R d'HC) i pastanaga	Mongetes seques estofades (303g = 5,5R d'HC)	Amanida de pasta (248g = 5,5R d'HC) amb oli d'oliva	Arròs (133g = 3,5R d'HC) amb xampinyons i tomàquet
	Truita a la francesa i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Filet de lluç amb patata (105g = 3R d'HC) i ceba al forn + Pa (20g = 1R d'HC)	Croquetes de bacallà (120g = 4 u. = 2,5R d'HC) amb amanida + Pa (30g = 1,5R d'HC)	Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet + Pa (50g = 2,5R d'HC)	Tacs de rap arrebossats (300g = 2R HC) amb enciam i pastanaga + Pa (50g = 2,5R d'HC)
	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Iogurt natural sense sucre (125g = 1u = 0,5R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
POSTRE					
SETMANA 4	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 1-OCTUBRE	Divendres 2
DIABÈTIC 10R HALAL	Coliflor amb patata (390g = 6R d'HC)	Macarrons <u>integrals</u> (270g = 6R d'HC) amb tomàquet i formatge	Cigrons (220g = 4R d'HC) amb patata (195g = 3R HC) i oli d'oliva	Arròs (190g = 5R d'HC) amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó (325g patata = 5R d'HC)
	Salmó al forn amb salsa de pesto-enciam i pastanaga + Pa (60g = 3R d'HC)	Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam i poc blat de moro + Pa (40g = 2R d'HC)	Pit de pollastre a la planxa amb amanida + Pa (40g = 2R d'HC)	Lluç enfarinat (376g = 2R HC) amb enciam i olives + Pa (20g = 1R d'HC)	Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet + Pa (60g = 3R d'HC)
	Iogurt natural sense sucre (250g = 2u = 1R HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (1R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)	Fruita de temporada (2R d'HC)
POSTRE					

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



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

