

MENÚ BASAL-DIABÈTIC

SETMANA 1

DILLUNS

DI: AMANIDA DE TOMÀQUET AMB FORMATGE
LLENTIES ESTOFADES AMB BACÓ
SO: ESPINACS A LA CATALANA
SALSITXES AL FORN AMB PATATES AL VAPOR

DIMARTS

DI: SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL
ABADEJO AMB PATATES XIPS
SO: CREMA DE XAMPINYONS AMB FORMATGE
HAMBURGUESA AMB TOMÀQUET AL FORN

DIMECRES

DI: SALMOREJO POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
SO: SOPA DE FIDEUS LLUÇ A LA DONOSTIARRA AMB SALTEJAT DE VERDURES

DIJOUS

DI: AMANIDA DE CIGRONS AMB PIPIRRANA
LLUÇ AL FORN AMB DAUS
D'ALBERGÍNIA
SO: VICHISSE TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA

DIVENDRES

DI: ENSALADILLA RUSSA (SENSE MAIONESA)
LLOM DE LLÚCERA A LA PLANXA
SO: SALTEJAT DE BRÒQUIL
BIQUINI AMB PATATES XIPS

DISSABTE

DI: MONGETES SEQUES AMB BOTIFARRA NEGRA
CUIXES DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
SO: MINESTRA DE VERDURES
OUS FARCITS AMB TONYINA

DIUMENGE

DI: AMANIDA MIXTA AMB OU
FIDEUÀ DE PEIX
SO: SOPA MERAVELLA PA AMB TOMÀQUET I EMBOTIT

SETMANA 2

DI: MACARRONS AMB TOMÀQUET I BACÓ
CUIXES DE POLLASTRE AL XILINDRÓ
SO: SOPA DE VERDURES AMB PASTA
VENTRESCA DE LLUÇ EN SALSINA VERDA I ALBERGÍNIA

DI: CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
FILET DE PORC AMB FARIGOLA
SO: PANATXÉ DE VERDURES
TRUITA FRANCESA D'ALLS TENDRES AMB AMANIDA

DI: ARRÒS A LA MARINERA
LLOM DE LLÚCERA A LA PLANXA
SO: SALTEJAT DE BRÒQUIL
LACÓ A LA CRIOLLA AMB PATATA PANADERA

DI: EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES
SALSITXES DE PORC AL VI
SO: CREMA DE VERDURES
REMANAT D'OU AMB FORMATGE

DI: ARRÒS TRES DELÍCIES
LLUÇ A LA GALLEGA AMB TOMÀQUET
SO: SOPA DE PICADA
CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

DI: AMANIDA MIXTA CANELONS DE CARN GRATINATS
SO: ENSALADILLA RUSSA (SENSE MAIONESA)
FILET DE PIT DE POLLASTRE AMB SAMFAINA

DI: GASPATXO PAELLA MIXTA
SO: CREMA DE CARABASSÓ
LLUÇ A LA DONOSTIARRA AMB XAMPINYONS SALTEJATS

SETMANA 3

DI: AMANIDA DE FORMATGE I TOMÀQUET
ESTOFAT DE CIGRONS AMB BACALLÀ I OU
SO: SOPA CASTELLANA
LLUÇ AMB SALSINA VERDA, ESPÀRRECS I PURÉ DE PATATA

DI: BRÒQUIL GRATINAT
ESCALOPINS DE VEDELLA AMB ARRÒS SALTEJAT
SO: CREMA DE PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB PA

DI: AMANIDA DE LLENTIES AMB VINAGRETA DE MEL
RAP A LA GREGA
SO: SOPA DE FIDEUS
SALSITXES DE GALL D'INDI AMB PATATES AL VAPOR

DI: SALMOREJO ARRÒS AMB TOMÀQUET, SALSITXA I OU
SO: COLIFLOR A LA ROMANA
LLENGUADINA AMB VINAGRETA DE CÍTRICS I TOMÀQUET AL FORN

DI: MACARRONS AMB TOMÀQUET I XORIÇO
CASSÓ EN ADOB
SO: ENSALADILLA RUSSA (SENSE MAIONESA)
WOK DE VERDURES SALTEJADES AMB POLLASTRE

DI: MELÓ AMB PERNIL
MANDONGUILLES EN SALSINA I PÈSOLS
SO: PANATXÉ DE VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA

DI: GRAELLADA DE VERDURES AMB ROMESCO
ARRÒS NEGRE
SO: SOPA BULLABESSA TORRADA D'ESCALIVADA

SETMANA 4

DI: ENSALADILLA RUSSA (SENSE MAIONESA)
CUIXES DE POLLASTRE A L'ALL AMB XAMPINYONS
SO: SOPA D'AU AMB FIDEUS
TRUITA DE PATATES AMB SALTEJAT DE PÈSOLS

DI: CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
HAMBURGUESA AMB ALBERGÍNIA
SO: PANATXÉ DE VERDURES
EMPAÑADES DE TONYINA AMB MONIATO

DI: AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ A LA PLANXA
SO: CREMA DE PORROS
EMPAÑADA DE CARN AMB AMANIDA

DI: CREMA DE MELÓ
BOTIFARRA AMB MONGETES SEQUES
SO: BLEDES AMB PATATA
LLUÇ AL FORN AMB CARABASSÓ SALTEJAT

DI: FIDEUS A LA CASSOLA
VERAT EN OLI DE LLIMONA I CARXOFES
SO: CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA CAMPEROLA AMB AMANIDA

DI: AMANIDA CAMPEROLA
PIT DE POLLASTRE AL XILINDRÓ
SO: MINESTRA DE VERDURES
CROQUETES DE PERNIL AMB TOMÀQUET

DI: GASPATXO FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS
SO: SOPA MINISTRONE AMB PASTA
PA AMB TOMÀQUET I EMBOTIT

ESMORZAR: CAFÈ/LLET SEMI/INFUSIÓ. MAGDALENES (s/sucre)/GALETES (s/sucre)/TORRADA AMB MANTEGA I MELMELADA o OLI I TOMÀQUET/FRUITA.

BERENAR: GALETES (s/sucre)/MAGDALENES (s/sucre)/TORRADES. CAFÈ/LLET/INFUSIONS. **POSTRES:** FRUITA TEMPORADA/IOGURT.

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE EN L'ESMORZAR I EL BERENAR.

