

## Menú Mensual Febrer 2023

## Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 60gr de Lluç al forn o a la planxa 75g de Espàrrecs blancs 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	2 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 75gr de Carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	3 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
6 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	7 80gr de Ous cuits 25gr de Pastanaga bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	8 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 100gr de cogombre 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	9 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 25gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	10 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
13 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	14 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	15 60gr de Cinta de l'lom al forn o a la planxa 25gr de ceba brasejada 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	16 50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	17 50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
20 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	21 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	22 60gr de Cinta de l'lom al forn o a la planxa 25gr de ceba brasejada 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	23 50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	24 50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
27 50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	28 50gr de Vedella al forn o a la planxa 43gr de Carbassa bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	29 80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	30 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 100gr de cogombre 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	31 60gr de Filet de Magra al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr de pastanaga 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT