

## Menú Mensual Abril 2023

## Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>FESTIU</b>	<p>80gr de Ous cuits</p> <p>25gr de Pastanaga bullida</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>40gr de Salmó al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 100gr de cogombre</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 25gr de tomàquet (olives opcional)</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional)</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>50gr de tomàquet</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>60gr de Cinta de l'lom al forn o a la planxa</p> <p>25gr de ceba brasejada</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>75gr de carbassó al forn o a la planxa</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Gall dindi al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional)</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional)</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>50gr de tomàquet</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>60gr de Cinta de l'lom al forn o a la planxa</p> <p>25gr de ceba brasejada</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>75gr de carbassó al forn o a la planxa</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Gall dindi al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional)</p> <p>70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>