

Menú Mensual Juny 2023

Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>1</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>2</p> <p>FESTIU</p>
<p>5</p> <p>FESTIU</p>	<p>6</p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>43gr de Carbassa 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>7</p> <p>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (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>8</p> <p>60gr de Lluç 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>9</p> <p>60gr de Filet de Magra al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga</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>12</p> <p>50gr de Gall dindi al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (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>13</p> <p>80gr de Truita francesa</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>14</p> <p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>75gr d'espàrrecs blancs</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>15</p> <p>50gr de Pollastre 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>16</p> <p>40gr de Salmó 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>
<p>19</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (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>20</p> <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>21</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>22</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>23</p> <p>VACANCES</p>
<p>26</p> <p>VACANCES</p>	<p>27</p> <p>VACANCES</p>	<p>28</p> <p>VACANCES</p>	<p>29</p> <p>VACANCES</p>	<p>30</p> <p>VACANCES</p>

