

Menú Mensual Octubre 2023

Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'encaim i 6gr de blat de moro (olives opcional)</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>3</p> <p>60gr de Filet de magra al forn o a la planxa</p> <p>18gr de carbassó saltejat amb 12gr de pastanaga i 10gr de carbassa</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>4</p> <p>40gr de Salmó al forn o a la planxa</p> <p>50gr de xampinyons saltejats</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>5</p> <p>50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr de cogombre i 12 gr de ceba</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>6</p> <p>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 50gr de tomàquet</p> <p>60gr 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 Rap al forn o a la planxa</p> <p>50gr de Bròquil bullit</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>10</p> <p>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional)</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>11</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 25gr de tomàquet</p> <p>60gr 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>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>50gr d'albergínia al forn o a la planxa</p> <p>60gr 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>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 10gr de remolatxa</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>17</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr de tomàquet</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>18</p> <p>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 50gr de cogombre i 12 gr de ceba</p> <p>60gr 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 Vedella al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr d'enciam i 12gr de blat de moro</p> <p>60gr 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>40gr de Salmó al forn o a la planxa</p> <p>75gr de carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr 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>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de pastanaga</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>24</p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>15gr de patata cuita</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>25</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr de cogombre i 12 gr de ceba</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>26</p> <p>50gr de Seitons al forn o a la planxa</p> <p>50gr de xampinyons</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>27</p> <p>50gr de Gall dindi al forn o a la planxa</p> <p>25gr de pastanaga bullida</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<p>30</p> <p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'encaim i 6gr de blat de moro (olives opcional)</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>31</p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>75gr de carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>			