

Menú mensual maig 2024 - Dieta Hipocalòrica DM 1200kcal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn Amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt desnatat natural -	3 Amanida d'enciam i blat de moro Cap-roig al forn o a la planxa Arròs tres delícies casolà (truita, pernil dolç i pèsols) Fruita fresca -
6 Macarrons en blanc amb pastanaga Rap al forn amb pastanaga, ceba i porro Carbassó al forn o a la planxa Fruita fresca -	7 Mongetes blanques amb menestra Truita francesa Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca -	8 Pastanaga saltejada amb ceba Cuixa de pollastre al forn Arròs bullit amb carbassó logurt desnatat natural -	9 Pisto de verdures Cinta de llom al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca -	10 Patata bullida amb mongeta tendra Lluç al forn o a la planxa Amanida de cogombre i olives Fruita fresca -
13 Espirals en blanc amb carbassó Lluç al forn o a la planxa Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca -	14 Col berza amb patates saltejades Pollastre al forn o a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa Fruita fresca -	15 Llenties amb preparat de verdures Gall d'indi al forn o a la planxa Fruita fresca -	16 Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Vedella al forn o a la planxa Carbassó al forn o a la planxa Fruita fresca -	17 Crema de pèsols Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de tomàquet i olives Fruita fresca -
20 Espinacs amb salsa de tomàquet Gall d'indi al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca	21 Cigrons amb bledes i carbassa Pollastre al forn o a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa logurt desnatat natural -	22 Macarrons amb salsa de tomàquet Truita francesa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca -	23 Llenties amb patates i bledes Lluç al forn o a la planxa Pastanaga bullida Fruita fresca -	24 Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Gall d'indi al forn o a la planxa Mongetes verdes saltejades Fruita fresca -
27 Menestra amb patates saltejada amb ceba Rodó de gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita fresca -	28 Cigrons amb espinacs Ous cuits Pastanaga bullida Fruita fresca -	29 Espàrrecs blanc amb vinagreta Caçó al forn o a la planxa Tallariners en blanc logurt desnatat sabors variats -	30 Mongetes blanques amb verdures Pollastre al forn o a la planxa Carbassó al forn o a la planxa Fruita fresca -	31 Amanida de tomàquet i formatge fresc Salmó al forn o a la planxa Pastanaga bullida amb carbassó Fruita fresca -

