

## Menú mensual Octubre 2024 - Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b> 50gr de Vedella al forn o a la planxa 75 de carbassó al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>2</b> 60gr de Filet de magra al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>3</b> 80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam, 12gr de tomàquet i 12gr de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>4</b> 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 75gr d'Espàrrrecs blancs 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
<b>7</b> 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>8</b> 60gr de Filet de magra al forn o a la planxa 18gr de carbassó saltejat amb 12gr de pastanaga i 10gr de carbassa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>9</b> 40gr de Salmó al forn o a la planxa 50gr de Xampinyons saltejats 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>10</b> 50r de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>11</b> 80gr de Truita francesa Amanida de 50gr de cogombre i 12gr de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
<b>14</b> 60gr de Rap al forn o a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa (50gr) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>15</b> 80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>16</b> 50gr de Cuixa de pollastre al forn Amanida de 40gr d'enciam i 25gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>17</b> 50gr de Tonyina al forn o a la planxa 75gr d'espinaacs saltejats 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>18</b> 50gr de Vedella al forn o a la planxa 50gr d'Albergínia al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
<b>21</b> 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 10gr de remolatxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>22</b> 50gr Cuixa de pollastre al forn Amanida de 50gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>23</b> 80gr Truita francesa Amanida de 50gr de cogombre i 12gr ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>24</b> 50gr Vedella al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de blat de moro 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>25</b> 40gr Salmó al forn o a la planxa 75gr carbassó al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
<b>28</b> 80gr Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de pastanaga 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>29</b> 50gr de Vedella al forn o a la planxa 15gr de patata cuita 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>30</b> 50gr Cuixa de pollastre al forn Amanida de 50gr de cogombre i 12gr ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	<b>31</b> <b>Dia de lliure disposició</b>	