

Menú mensual Octubre 2024 - Dieta Hipocalòrica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <i>Amanida russa bullida amb ou i tonyina</i> <i>Vedella al forn o a la planxa</i> <i>Carbassó al forn o a la planxa</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	2 <i>Amanida de cous cous</i> <i>Filet de magra al forn o a la planxa</i> <i>Amanida de tomàquet</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	3 <i>Llenties amb verdures</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida d'enciam, tomàquet i ceba</i> <i>Poma al forn amb canyella i edulcorant</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	4 <i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Pollastre al forn o a la planxa</i> <i>Espàrrecs blancs</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i> <i>Pa blanc 40gr</i>
7 <i>Mongetes blanques amb patata</i> <i>Pollastre al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam, blat de moro i olives</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	8 <i>Carbassó saltejat amb pastanaga i carbassa</i> <i>Filet de magra al forn o a la planxa</i> <i>Poma al forn</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	9 <i>Macarrons amb salsa de tomàquet</i> <i>Hamburguesa de salmó i carbassa al forn o a la planxa</i> <i>Xampinyons saltejats</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	10 <i>Llenties amb verdures</i> <i>Caçó al forn o a la planxa</i> <i>Amanida de tomàquet</i> <i>Compota de sabor</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	11 <i>Amanida d'arròs</i> <i>Gall d'indi al forn o a la planxa</i> <i>Pisto de verdures</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>
14 <i>Amanida russa bullida amb ou i tonyina</i> <i>Rap al forn o a la planxa amb all i julivert</i> <i>Tomàquet al forn o a la planxa</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	15 <i>Amanida de mongetes blanques amb tomàquet, ceba i pebrot</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida d'enciam, pastanaga i olives</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	16 <i>Macarrons en blanc amb carbassó</i> <i>Contraçuixa de pollastre al forn</i> <i>Amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	17 <i>Bledes amb patata i pastanaga bullida</i> <i>Cigrons amb espinacs i bacallà</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	18 <i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Vedella al forn o a la planxa</i> <i>Albergínia al forn o a la planxa</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>
21 <i>Mongetes blanques amb col</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i remolatxa</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	22 <i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Cuixa de pollastre al curry</i> <i>Amanida de tomàquet i formatge fresc</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	23 <i>Llenties amb verdures</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida de cogombre i ceba</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	24 <i>Macarrons en blanc amb verdures de pisto</i> <i>Vedella al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	25 <i>Crema de verdures</i> <i>Fideuà amb bolets</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>
28 <i>Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	29 <i>Menestra saltejada</i> <i>Gall d'indi al forn o a la planxa</i> <i>Pastanaga bullida</i> <i>Compota de sabor</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	30 <i>Crema freda de meló</i> <i>Cuixa de pollastre al forn</i> <i>Patates al forn</i> <i>Fruita fresca</i> <i>Pa blanc 40gr</i>	31 Dia de lliure disposició	

