

Menú Mensual Novembre 2022

Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Espinacs gratinats amb formatge (75gr espinacs) Llom adobat al forn o a la planxa (100gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)	3 Amanida d'enciam (80gr), poma (10gr) i nous (15gr) Gall d'indi al forn o a la planxa (100gr) Formatge fresc (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)	4 Carbassó gratinat amb formatge (75gr) Vedella al forn o a la planxa (100gr) Amanida d'alvocat (100gr) Fruits secs (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)
7 Consomé d'au Ous cuits (2 ous) Amanida d'enciam (40gr) i pastanaga (12gr) Formatge fresc (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)	8 Pasta de edamame amb espècies i oli d'oliva (100gr cuita) Botifarra al forn o a la planxa (100gr) Amanida d'enciam (40gr) i tomàquet (25gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)	9 Espàrrecs blancs amb maionesa (75gr espàrrecs + 15gr maionesa) Pollastre al forn o a la planxa (100gr) Amanida d'alvocat (100gr) amb olives (20gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)	10 Amanida d'endívies (70gr) amb tomàquet (25g) i formatge Magra al forn o a la planxa (100gr) Fruits secs (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)	11 Amanida d'enciam (80gr), poma (10gr) i nous (15gr) Pollastre al forn o a la planxa (100gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)
14 Verdures saltejades (35gr carbassó + 10gr pebrot vermell + 12gr albergínia) Vedella al forn o a la planxa (100gr) Lonxa de formatge Fruits secs (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)	15 Pasta de edamame saltejada amb all i julivert (100gr cuita) Palomet a al forn o a la planxa (130gr) Carbassó al forn o a la planxa (75gr) Formatgets (2 unitats) 25-30gr pa (0.5R)	16 Amanida variada (70gr d'endívies + 25gr tomàquet + 20gr olives) Pollastre al forn o a la planxa (100gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)	17 Amanida d'alvocat (150gr) amb pastanaga (25gr) i olives (20gr) Salmó al forn o a la planxa (130gr) Formatge fresc (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)	18 Consomé Vedella al forn o a la planxa (100gr) Albergínia (50gr) gratinada amb formatge logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)
21 Escalibada amb formatge (20gr pebrot vermell + 25 gr albergínia) Palomet a amb all, pebre vermell i bitxo (130gr peix) Fruits secs (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)	22 Amanida verda (40gr d'enciam + 25gr cogombre + 18gr pebrot verd) Filet de magro al forn o a la planxa (100gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)	23 Espinacs saltejats amb pinyons (75gr espinacs + 20 gr pinyons) Pollastre al forn o a la planxa (100gr) Formatgets (2 unitats) 25-30gr pa (0.5R)	24 Torrada amb formatge (25-30gr de pa) Salmó al forn o a la planxa (130gr) Coliflor saltejada (50gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)	25 Consomé d'au Pollastre al forn o a la planxa (100gr) Carbassa dau (40gr) Formatge fresc (0,5R) 25-30gr pa (0.5R)
28 Pasta de edamame saltejada amb all i julivert (100gr cuita) Pollastre al forn o a la planxa (100gr) Pebrots verds al forn (75gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)	29 Amanida variada (100gr alvocat + 25gr tomàquet + 12 gr pastanaga) Limanda al forn (130gr) Formatgets (2 unitats) 25-30gr pa (0.5R)	30 Espinacs gratinats amb formatge (75gr espinacs) Llom adobat al forn o a la planxa (100gr) logurt natural grec (1R) 25-30gr pa (0.5R)		