

## Menú Mensual Desembre 2022

## Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 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)	2 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)
5 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	6 <b>FESTIU</b>	7 60gr de Cinta de l'lom al forn o a la planxa 25gr de ceba brasejada 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	8 <b>FESTIU</b>	9 <b>FESTIU</b>
12 50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	13 50gr de Vedella al forn o a la planxa 43gr de Carbassa bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	14 80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	15 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 100gr de cogombre 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	16 60gr de Filet de Magra al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr de pastanaga 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
19 50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20 80gr de Truita francesa 25gr de pastanaga bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	21 60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr d'espàrrecs blancs 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	22 <b>FESTIU</b>	23 <b>FESTIU</b>
26 <b>FESTIU</b>	27 <b>FESTIU</b>	28 <b>FESTIU</b>	29 <b>FESTIU</b>	30 <b>FESTIU</b>