

Menú Mensual Gener 2023

Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>3</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>4</p> <p>60gr de Cinta de llong 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</p>	<p>5</p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>6</p> <p>50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de tomàquet 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>11</p> <p>60gr de Cinta de llong 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</p>	<p>12</p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>13</p> <p>50gr de Gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<p>16</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>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</p>	<p>18</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>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</p>
<p>23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>27</p> <p>40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<p>30</p> <p>50gr de Pollastre 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</p>	<p>31</p> <p>80gr de Ous cuits 25g de pastanaga bullida 70gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>			