

Menú Mensual Setembre 2023

Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				TANCAT
TANCAT	TANCAT	50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 25gr de tomàquet 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Tonyina al forn o a la planxa 75gr d'espínacs saltejats 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Vedella al forn o a la planxa 50gr d'albergínia al forn o a la planxa 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
FESTIU	50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	80gr de Truita francesa Amanida de 50gr de cogombre i 12 gr de ceba 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Vedella al forn o a la planxa Amanida de 50gr d'enciam i 12gr de blat de moro 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	40gr de Salmó al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de pastanaga 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Vedella al forn o a la planxa 15gr de patata cuita 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 50gr de cogombre i 12 gr de ceba 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Seitons al forn o a la planxa 50gr de xampinyons 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Gall dindi al forn o a la planxa 25gr de pastanaga bullida 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
FESTIU	50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	60gr de Filet de magra al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam, 12gr de tomàquet i 12gr de ceba 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Tonyina al forn o a la planxa 75gr d'Espàrrecs blancs 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT

