

Menú Mensual Novembre 2023

Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		FESTIU	80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam, 12gr de tomàquet i 12 gr de ceba 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50 gr 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
6	7	8	9	10
50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 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 18gr de carbassó saltejat amb 12gr de pastanaga i 10gr de carbassa 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 50gr de xampinyons saltejats 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Gall d'indi 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	80gr de Truita francesa Amanida de 50gr de tomàquet 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
13	14	15	16	17
60gr de Rap al forn o a la planxa 50gr de Bròquil bullit 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 13gr de pastanaga (olives opcional) 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 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	50 gr de Tonyina al forn o a la planxa 75gr d'Espinacs 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
20	21	22	23	24
60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 10gr de remolatxa 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 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
27	28	29	30	
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	