


Menú Mensual Desembre 2023

Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 50gr de gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 25 opcional de tomàquet i 6 g de blat de moro (olives opcional) 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	80gr de Truita francesa Pastanga bullida 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	FESTIU	FESTIU	1 50gr filet de magre al forn o a la planxa Amanida de 40 gr. D'enciam i 13 gr. De pastanaga 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
4 50g de gall dindi al forn o a la planxa Amanida de 25 opcional de tomàquet i 6 g de blat de moro (olives opcional) 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	5 80gr de Truita francesa Pastanga bullida 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 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 d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	12 80gr de Ous cuits 25gr de pastanaga bullida 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	13 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 25gr de tomàquet i 50g de cogombre 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	14 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 25 gr de tomàquet (olives opcional) 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	15 60gr de Lluç 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 d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
18 60gr de lluç al forn o a la planxa 75 gr de carbassó al forn o a la planxa 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	19 80gr de Truita francesa Amanida de 50gr d'enciam i 12 g de pastanga i olives (opcionals) 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 25 gr Pastanga bullida 60gr iogurt greg sense sucre + 15gr nous 20gr formatge d'untar+ 30ml oli d'oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	21 VACANCES	22 VACANCES
25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES