

## Menú mensual enero 2024 - Dieta Hipocalòrica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>VACANCES</b>	2 <b>VACANCES</b>	3 <b>VACANCES</b>	4 <b>VACANCES</b>	5 <b>VACANCES</b>
8 Menestra saltejada amb patates i ceba Rodó de gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita fresca Pa blanc 40gr	9 Cigrons amb espinacs Ous cuits amb salsa de tomàquet Pastanaga bullida Fruita fresca Pa blanc 40gr	10 Tallarines amb salsa de tomàquet Caçó al forn o a la planxa Espàrrecs blancs logurt desnatat sabors variats Pa blanc 40gr	11 Mongetes blanques amb verdures Pollastre al forn amb tomàquet i ceba Carbassó al forn o a la planxa Fruita fresca Pa blanc 40gr	12 Paella de verdures Salmó al forn o a la planxa Amanida de tomàquet i olives Fruita fresca Pa blanc 40gr
15 Col berza amb patates saltejades Pollastre al forn o a la planxa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca Pa blanc 40gr	16 Llenties amb menestra Ous cuits Pastanaga bullida Fruita fresca Pa blanc 40gr	17 Llacets amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb ceba i porro Amanida de tomàquet, cogombre i pastanaga Fruita fresca Pa blanc 40gr	18 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn Amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt desnatat sabors variats Pa blanc 40gr	19 Arròs tres delícies Cap-roig al forn o a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca Pa blanc 40gr
22 Macarrons en blanc amb pastanaga Rap al forn amb pastanaga, ceba i porro Carbassó al forn Fruita fresca Pa blanc 40gr	23 Mongetes blanques amb menestra Truita francesa casolana de xampinyons i ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa blanc 40gr	24 Paella de verdures Pollastre al forn amb tomàquet i ceba Pastanaga bullida logurt desnatat sabors variats Pa blanc 40gr	25 Pisto de verdures Cinta de llim al forn o a la planxa Patates al forn Fruita fresca Pa blanc 40gr	26 Patates amb menestra Lluç al forn o a la planxa Amanida de cogombre i olives Fruita fresca Pa blanc 40gr
29 Espirals saltejats amb salsa de tomàquet (salsa a part) Lluç al forn o a la planxa amb tomàquet i ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca Pa blanc 40gr	30 Col berza amb patates saltejada Pollastre al forn amb ceba i prunes Tomàquet al forn o a la planxa Fruita fresca Pa blanc 40gr	31 Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal al forn o a la planxa Ceba brassejada Fruita fresca Pa blanc 40gr		