


**Menú mensual març 2024 - Dieta Cetogènica**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT
 <p>4 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr de pastanaga (olives opcional) ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>5 ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>6 ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>7 50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>8 50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>
<p>11 50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>12 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>13 80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>14 60gr de Lluç al forn o a la planxa 25gr de pastanaga bullida ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>15 50gr de Filet de magra al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>
<p>18 50 gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 25gr de tomàquet i 6gr de blat de moro ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>19 80gr de Truita francesa Pastanaga bullida ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>20 60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr d'espàrrecs blancs ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>21 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Carbassó al forn o a la planxa ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p>22 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) ougr ue iogurt grec sense sucre + 1cgr ue 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>
<p>25 <b>VACANCES</b></p>	<p>26 <b>VACANCES</b></p>	<p>27 <b>VACANCES</b></p>	<p>28 <b>VACANCES</b></p>	<p>29 <b>VACANCES</b></p>