

**Menú mensual Juny 2024 - Dieta Cetogènica**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
60gr de Lluç al forn o a la planxa	50gr Cuixa de pollastre al forn	80gr Truita francesa	50gr Vedella al forn o a la planxa	40gr Salmó al forn o a la planxa
Amanida de 40gr d'enciam i 10gr de remolatxa	Amanida de 50gr de tomàquet	Amanida de 50gr de cogombre i 12gr ceba	Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de blat de moro	75gr carbassó al forn o a la planxa
60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous
20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
80gr Truita francesa	50gr Vedella al forn o a la planxa	50gr Cuixa de pollastre al forn	50gr Seitons al forn o a la planxa	50gr Gall d'indi al forn o a la planxa
Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de pastanaga	15gr patata cuita	Amanida de 50gr de cogombre i 12gr ceba	50gr Xampinyons saltejats	25gr pastanaga bullida
60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous
20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
60gr de Lluç al forn o a la planxa	50gr Vedella al forn o a la planxa	60gr Filet de magra al forn o a la planxa	80gr Truita francesa	50gr de Pollastre al forn o a la planxa
75gr d'espàrrecs blancs	75gr carbassó al forn o a la planxa	Amanida de 50gr de tomàquet	Amanida de 40gr d'enciam, 12gr tomàquet i 12gr ceba	75gr Espàrrecs blancs
60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous	60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous
20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>