

Menú mensual Junio-26 – Dieta DM Hipocalòric 1200kcal



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p><i>Mongetes blanques amb verdures</i></p> <p><i>Lluç al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Amanida d'enciam i remolatxa</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>	<p>2</p> <p><i>Amanida de tomàquet i formatge fresc</i></p> <p><i>Pollastre al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Carbassó al forn o a la planxa</i></p> <p><i>logurt desnatat sabors</i></p>	<p>3</p> <p><i>Cigrons amb preparat de verdures</i></p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p><i>Tomàquet al forn o a la planxa</i></p> <p><i>logurt desnatat sabors</i></p>	<p>4</p> <p><i>Gaspatxo</i></p> <p><i>Vedella al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Amanida d'enciam i blat de moro</i></p> <p><i>logurt desnatat sabors</i></p>	<p>5</p> <p><i>Fideuà de verdures</i></p> <p><i>Filet de magra al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Amanida de tomàquet, pastanaga i olives</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>
<p>8</p> <p><i>Macarrons amb salsa de tomàquet a trossos i orenga</i></p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p><i>Amanida d'enciam i pastanaga</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>	<p>9</p> <p><i>Minestra saltejada</i></p> <p><i>Gall d'indi al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Pastanaga bullida</i></p> <p><i>logurt desnatat sabors</i></p>	<p>10</p> <p><i>Crema freda de coliflor</i></p> <p><i>Gall d'indi al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Patates al forn</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>	<p>11</p> <p><i>Fideus en blanc amb carbassó, xampinyons i lluç</i></p> <p><i>Lluç al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Tomàquet al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>	<p>12</p> <p><i>Amanida d'arròs</i></p> <p><i>Gall d'indi al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Pastanaga bullida</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>
<p>15</p> <p><i>Amanida de cigrons amb tomàquet, ceba i pebrot</i></p> <p><i>Pollastre al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Espàrrecs blancs</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>	<p>16</p> <p><i>Patata bullida amb pastanaga</i></p> <p><i>Vedella al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Carbassó al forn o a la planxa</i></p> <p><i>logurt desnatat sabors</i></p>	<p>17</p> <p><i>Macarrons amb salsa de tomàquet</i></p> <p><i>Filet de magra al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Amanida de cogombre</i></p> <p><i>Fruites variades fresques</i></p>	<p>18</p> <p><i>Mongetes blanques amb preparat de verdures</i></p> <p><i>Truita francesa</i></p> <p><i>Amanida d'enciam, tomàquet i ceba</i></p> <p><i>Poma al forn</i></p>	<p>19</p> <p><i>Arròs amb salsa de tomàquet</i></p> <p><i>Contraçuixa mixta al forn o a la planxa</i></p> <p><i>Carbassó al forn o a la planxa</i></p> <p><i>logurt desnatat sabors</i></p>
<p>22</p> <p><i>BONES VACANCES</i></p>				