

Menú mensual Octubre -26 - Dieta Hipocalòrica



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			Mongetes blanques amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam, tomàquet i ceba Poma al forn Pa blanc 40 gr.	Arròs tres delícies Contracuixa de pollastre al forn o planxa Carbassó al forn o planxa Iogurt desnatat sabors variats Pa blanc 40 gr.
5	6	7	8	9
Crema de meló Pollastre al forn o planxa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruites variades fresques Pa blanc 40gr	Amanida de mongeta blanca, amb tomàquet, ceba i pebrot Gall dindi a la planxa o al forn Poma al forn Iogurt desnatat sabors variats Pa blanc 40gr	Macarrons amb salsa de tomàquet Hamburguesa de salmó al forn o a la planxa Xampinyons saltejats Fruites variades fresques Pa blanc 40gr	Llenties amb verdures Vedella al forn o a la planxa Minestra Compota de sabor Pa blanc 40gr	Amanida de patata, tomàquet i tonyina Gall dindi al forn o a la planxa Pisto de verdures Iogurt desnatat natural Pa blanc 40gr
12	13	14	15	16
FESTIU	Gaspaxo Truita francesa Pebrot escalivat Iogurt desnatat sabors variats Pa blanc 40gr	Macarrons en blanc amb carbassó Contraacuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam, olives y pastanaga Fruites variades fresques Pa blanc 40gr	Bledes amb patata i pastanaga bullida Lluç al forn o a la planxa Verdures variades a la planxa Iogurt desnatat sabors variats Pa blanc 40gr	Arròs amb salsa de tomàquet i ou Pollastre al forn o a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Iogurt desnatat sabors variats Pa blanc 40gr
19	20	21	22	23
Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn o a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruites Variades Fresques Pa blanc 40 gr.	Arròs amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre al curry Carbassó al forn o a la planxa Iogurt desnatat sabors Pa blanc 40 gr.	Cigrans amb preparat de verdures Truita francesa Tomàquet al forn o a la planxa Iogurt desnatat sabors Pa blanc 40 gr.	Gaspaxo Vedella al forn o a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt desnatat sabors Pa blanc 40 gr.	Fideuà de verdures Filet de magra al forn o a la planxa Amanida de tomàquet, pastanaga i olives Fruites variades fresques Pa blanc 40 gr.
26	27	28	29	30
Macarrons amb salsa de tomàquet a trossos i orenga Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruites variades fresques Pa blanc 40 gr.	Minestra saltejada Gall d'indi al forn o a la planxa Pastanaga bullida Iogurt desnatat sabors Pa blanc 40 gr.	Crema freda de coliflor amb encenalls de pernil Gall d'indi al forn o a la planxa Patates al forn Fruites variades fresques Pa blanc 40 gr.	Fideuà de bolets Lluç al forn o a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa Fruites variades fresques Pa blanc 40 gr.	Amanida d'arròs Gall d'indi al forn o a la planxa Pastanaga bullida Fruites variades fresques Pa blanc 40 gr.