

Menú mensual Gener-26 – Dieta DM Hipocalòric 1200kcal



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9
			<i>Estofat de cigrons al curri</i> <i>Truita francesa</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	<i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Pernilets de pollastre a la llimona</i> <i>Albergínia al forn o planxa</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>
12	13	14	15	16
<i>Mongetes blanques amb col</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i remolatxa</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Pollastre al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i pastanaga</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Llenties amb verdures</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida de cogombre i ceba</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga</i> <i>Vedella al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	<i>Crema de carbassa</i> <i>Fideus en blanc amb carbassó, xampinyons i lluç</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>
19	20	21	22	23
<i>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Mlnestra saltejada</i> <i>Gall dindi al forn o a la planxa</i> <i>Pastanaga bullida</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	<i>Crema de carbassa, carbassó i pastanaga</i> <i>Cuixa de pollastre al forn</i> <i>Moniato al forn</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Llenties amb pastanaga</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Xampinyons saltejats</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Arròs saltejat amb pastanaga, pèsols i cúrcuma</i> <i>Gall dindi al forn o a la planxa</i> <i>Pastanaga bullida</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>
26	27	28	29	30
<i>Crema de pastanaga</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Espàrrecs blancs</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Espaguetis en blanc amb mongeta tendra i pastanaga</i> <i>Vedella al forn o a la planxa</i> <i>Carbassó al forn o a la planxa</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	<i>Macarrons en blanc amb albergínia i pastanaga bullida</i> <i>Filet de magra al forn o a la planxa</i> <i>Carbassó al forn o a la planxa</i> <i>Fruites Variades Fresques</i>	<i>Llenties amb verdures</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida d'enciam, tomàquet i ceba</i> <i>Poma al forn amb canyella i edulcorant</i>	<i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Ous durs amb oli i pebre vermell</i> <i>Espàrrecs blancs</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>