

## Menú mensual Octubre 2025 - Dieta Trinxada Hipocalòrica

| DILLUNS                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   | 1<br>Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Hamburguesa de salmó i carbassa al forn o a la planxa<br>Xampinyons saltejats<br>Fruita fresca triturada/aplastada | 2<br>Crema de llenties<br>Salsitxes al forn<br>Menestra<br>Compota de sabors                                                               | 3<br>Crema d'arròs amb poma<br>Gall dindi al forn o a la planxa<br>Pisto de verdures<br>logurt desnatat natural                                           |
| 6<br>Crema de meló<br>Pollastre al forn o a la planxa<br>Amanida d'enciam, blat de moro i olives<br>Fruita fresca triturada/aplastada                                | 7<br>Carbassó saltejat amb pastanaga i carbassa<br>Gall dindi al forn o a la planxa<br>Poma al forn sense pell<br>logurt sabors variats desnatats | 8<br>Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Hamburguesa de salmó i carbassa al forn o a la planxa<br>Xampinyons saltejats<br>Fruita fresca triturada/aplastada | 9<br>Crema de llenties<br>Salsitxes al forn<br>Menestra<br>Compota sabors variats                                                          | 10<br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                       |
| 13<br>Amanida russa bullida amb ou i tonyina<br>Lluç al forn o a la planxa amb all i julivert<br>Tomàquet al forn o a la planxa<br>Fruita fresca triturada/aplastada | 14<br>Gaspatxo<br>Truita francesa<br>Amanida d'enciam, pastanaga i olives<br>logurt desnatat sabors variats                                       | 15<br>Macarrons en blanc amb carbassó<br>Contra cuixa de pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita fresca triturada/aplastada             | 16<br>Bledes amb patata i pastanaga bullida<br>Lluç al forn o a la planxa<br>Natilla                                                       | 17<br>Crema d'arròs amb poma<br>Vedella al forn o a la planxa<br>Albergínia al forn o a la planxa sense pell (polpa)<br>Fruita fresca triturada/aplastada |
| 20<br>Mongetes blanques amb patata<br>Lluç al forn o a la planxa<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita fresca triturada/aplastada                                | 21<br>Crema d'arròs i poma<br>Pollastre al forn o a la planxa<br>Patates al forn<br>logurt desnatat sabors variats                                | 22<br>Crema de llenties<br>Rodó de vedella amb ceba<br>Tomàquet al forn o a la planxa<br>logurt desnatat sabors variats                                    | 23<br>Fideus en blanc amb carbassó<br>Vedella al forn o a la planxa<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt desnatat sabors variats   | 24<br>Crema de menestra<br>Filet de magra al forn o a la planxa<br>Carbassó al forn<br>Fruita fresca triturada/aplastada                                  |
| 27<br>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga<br>Truita francesa<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita fresca triturada/aplastada                       | 28<br>Menestra saltejada<br>Gall dindi al forn o a la planxa<br>Patates cuites<br>logurt desnatat sabors variats                                  | 29<br>Crema freda de coliflor<br>Gall dindi al forn o a la planxa<br>Patates al forn sense pell<br>Fruita fresca triturada/aplastada                       | 30<br>Fideus en blanc amb carbassó<br>Seitons al forn o a la planxa<br>Tomàquet al forn o a la planxa<br>Fruita fresca triturada/aplastada | 31<br>Crema d'arròs i poma<br>Gall dindi al forn o a la planxa<br>Pastanaga bullida<br>Fruita fresca triturada/aplastada                                  |