

Menú mensual Octubre 2025 - Dieta Hipocalòrica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Macarrons amb salsa de tomàquet Hamburguesa de salmó i carbassa al forn o a la planxa Xampinyons saltejats Fruites variades fresques	2 Llenties amb verdures Vedella al forn o a la planxa Menestra Compota de sabor	3 Amanida d'arròs Gall dindi al forn o a la planxa Pisto de verdures Iogurt desnatat natural
	6 Crema de meló Pollastre al forn o a la planxa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruites Variades Fresques	7 Carbassó saltejat amb pastanaga i carbassa Gall dindi al forn o la planxa Poma al forn Iogurt desnatat sabors variats	8 Macarrons amb salsa de tomàquet Hamburguesa de salmó i carbassa al forn o a la planxa Xampinyons saltejats Fruites variades fresques	9 Llenties amb verdures Vedella al forn o a la planxa Menestra Compota de sabor
	10 FESTIU			
	13 Amanida russa bullida amb ou i tonyina Lluç al forn o a la planxa amb all i julivert Tomàquet al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques	14 Gaspaxo Truita francesa Amanida d'enciam, pastanaga i olives Iogurt desnatat sabors variats	15 Macarrons en blanc amb carbassó Contra cuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruites Variades Fresques	16 Bledes amb patata i pastanaga bullida Lluç al forn o a la planxa Iogurt desnatat natural
	17 Arròs amb salsa de tomàquet Vedella al forn o a la planxa Albergínia al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques			
20 Mongetes blanques amb patata Lluç al forn o a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruites Variades Fresques	21 Arròs amb salsa de tomàquet Cuixa de Pollastre al Curri Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt desnatat sabors variats	22 Llenties amb preparat de verdures Truita francesa Tomàquet al forn o a la planxa Iogurt desnatat sabors variats	23 Fideuà amb bolets Vedella al forn o a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Iogur desnatat Sabors Variats	24 Crema de menestra Filet de magra al forn o a la planxa Carbassó al forn Fruites Variades Fresques
27 Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruites Variades Fresques	28 Menestra saltejada Gall d'indi al forn o a la planxa Pastanaga bullida Iogurt desnatat Sabors Variats	29 Crema freda de coliflor amb encenalls de pernil i crostons Gall dindi al forn o a la planxa Patates al forn Fruites Variades Fresques	30 Fideuà amb bolets Seitons al forn o a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa Fruites Variades Fresques	31 Amanida d'arròs Gall dindi al forn o a la planxa Pastanaga bullida Fruites Variades Fresques