

## Menú mensual Desembre '25 – Dieta Hipocalòrica



| DILLUNS                                                                                                                                                                      | DIMARTS                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Crema de carabasso<br>Rap al forn o planxa amb all i julivert<br>Tomàquet al forn o planxa<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr                         | <b>2</b><br>Trinxat de col i patata<br>Bacallà al forn o planxa<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr | <b>3</b><br>Macarrons en blanc amb carbassó<br>Contracuixa de pollastre al forn<br>Amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr | <b>4</b><br>Estofat de cigrons al curri<br>Truita francesa<br>Iogurt desnatat sabors variats<br>Pa blanc 40gr                                                                        | <b>5</b><br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Pernilets de pollastre a la llimona<br>Albergínia al forn o planxa<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr        |
| <b>8</b><br>Mongetes blanques amb col<br>Lluç al forn o a la planxa<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr                            | <b>9</b><br>Arròs tres delícies<br>Cuixa de pollastre al curri<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr  | <b>10</b><br>Llenties amb verdures<br>Truita francesa<br>Amanida de cogombre i ceba<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr                                          | <b>11</b><br>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga<br>Vedella al forn o a la planxa<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Iogurt desnatat sabors variats<br>Pa blanc 40gr | <b>12</b><br>Crema de carbassa<br>Fideuà amb bolets<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr                                                                  |
| <b>15</b><br>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga<br>Truita francesa<br>Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr | <b>16</b><br>Minestra saltejada<br>Gall dindi al forn o a la planxa<br>Mongetes saltejades<br>Iogurt desnatat sabors variats<br>Pa blanc 40gr | <b>17</b><br>Crema de carbassa, carbassó i pastanaga<br>Cuixa de pollastre al forn<br>Moniato al forn<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr                        | <b>18</b><br>Llenties amb pastanaga<br>Lluç al forn o a la planxa<br>Xampinyons saltejats<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr                                              | <b>19</b><br>Arròs saltejat amb pastanaga, pèsols i cúrcuma<br>Gall dindi al forn o a la planxa<br>Pastanaga bullida<br>Fruites Variades Fresques<br>Pa blanc 40gr |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |

