

Menú mensual Gener-26 – Dieta Trinxada Hipocalòrica



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 <i>Estofat de cigrons al curri</i> <i>Truita francesa</i> <i>logurt sabors variats desnatats</i>	9 <i>Crema de arròs amb poma</i> <i>Pernilets de pollastre al forn</i> <i>Albergínia al forn o planxa sense pell (polpa)</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>
12 <i>Mongetes amb col</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Amanida d'enciam i remolatxa</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	13 <i>Arròs tres delícies</i> <i>Pollastre al forn o planxa</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	14 <i>Crema de llenties</i> <i>Rodó de vedella amb ceba</i> <i>Amanida de cogombre i ceba</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	15 <i>Macarrons amb salsa de tomàquet trossos i orenga</i> <i>Vedella al forn o planxa</i> <i>Amanida d'enciam i blat de moro</i> <i>logurt sabors variats desnatats</i>	16 <i>Crema de carbassa</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Crema d'arròs i poma</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>
19 <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>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	20 <i>Minestra de verdures</i> <i>Gall dindi al forn o a la planxa</i> <i>Pastanaga bullida</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	21 <i>Crema frea de meló</i> <i>Cuixa de pollastre al forn</i> <i>Moniato al forn sense pell</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	22 <i>Crema de llenties</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Xampinyons saltejats</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	23 <i>Crema d'arròs</i> <i>Gall dindi al forn o a la planxa</i> <i>Pastanaga bullida</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>
26 <i>Crema de cigrons</i> <i>Lluç al forn o a la planxa</i> <i>Espàrrecs blancs</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	27 <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 sense pell</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>	28 <i>Macarrons amb salsa de tomàquet</i> <i>Filet de magra al forn o a la planxa</i> <i>Tomàquet al forn</i> <i>Fruita fresca triturada / aplastada</i>	29 <i>Crema de llenties</i> <i>Truita francesa</i> <i>Amanida d'enciam, tomàquet i ceba</i> <i>Poma al forn sense pell</i>	30 <i>Crema d'arròs amb pastanaga i porro</i> <i>Ous durs amb oli i pebre vermell</i> <i>Espàrrecs blancs</i> <i>logurt desnatat sabors variats</i>