SERUNION

FUNDACIÓ aspace Catalunya

Menú mensual Novembre -26 - Dieta Hipocalòrica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 *Mongetes blanques amb col* *Lluç al forn o planxa* *Amanida d´enciam i remolatxa* *Yogurt desnatat natural* *pa blanc 40 gr.*	**3** *Arròs tres delicíes* *Cuixa de pollastre al curri* *Amanida d´enciam i pastanaga* *Fruita fresca variada* *pa blanc 40 gr.*	**4** *Llentíes amb verdures* *Truita francesa* *Amanida de cogombre i ceba* *Fruita fresca variada* *pa blanc 40 gr.*	**5** *Macarrons amb salsa de tomàquet a trossos i orenga* *Vedella al forn o planxa* *Amanida d´enciam i blat de moro* *Yogurt desnatat sabors* *pa blanc 40 gr.*	**6** *Crema de carbassa* *Fideua amb ceps* *Fruita fresca variada* *pa blanc 40 gr.*
9 *Macarrons amb salsa de tomàquet a trossos i orenga* *Truita francesa* *Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**10** *Minestra saltada* *Gall dindi al forn o a la planxa* *Monjetes saltades* *Iogurt Desnatat Sabors* *Pa blanc 40g*	**11** *Crema de carbassa, carbassó i pastanaga* *Pollastre al forn o a la planxa* *Moniato rostit* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**12** *Llenties amb pastanaga* *Lluç al forn o a la planxa* *Xampinyons saltats* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**13** *Arròs saltat amb pastanaga pèsols i cúrcuma* *Gall dindi al forn o a la planxa* *Pastanaga bullida* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*
16 *Cigrons amb verdures* *Truita francesa* *Espàrrecs blancs* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**17** *Espaguetis en blanc amb mongeta tendra i pastanaga* *Vedella Al Forn o a la planxa* *Carbassó al forn o a la planxa* *Iogurt Desnatat Sabors* *Pa blanc 40g*	**18** *Macarrons amb salsa de tomàquet* *Filet de magre al forn o a la planxa* *Carbassó al forn o a la planxa* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**19** *Llenties amb verdures* *Lluç al forn o a la planxa* *Amanida d'enciam, tomàquet i ceba* *Poma rostida amb canyella i edulcorant* *Pa blanc 40g*	**20** *Arròs amb verdures* *Ous durs amb tomàquet* *Espàrrecs blancs* *Iogurt Desnatat Sabors* *Pa blanc 40g*
23 *Mongetes blanques amb patates* *Hamburguesa de salmó i carbassa al forn o a la planxa* *Amanida d'enciam i blat de moro* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**24** *Carbassó saltat amb pastanaga i carbassa* *Filet de magre al forn o a la planxa* *Poma al forn* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**25** *Macarrons amb salsa de tomàquet* *Pollastre al forn o a la planxa* *Samfaina de verdures* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*	**26** *Llenties amb verdures* *Peix a la papillota* *Amanida de tomàquet* *Iogurt Desnatat Sabors* *Pa blanc 40g*	**27** *Arròs saltejat amb xampinyons* *Filet de magre al forn o a la planxa* *Amanida de tomàquet* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*
30 *Crema de carbassó* *Rap al forn o a la planxa amb all i julivert* *Tomàquet al forn o a la planxa* *Fruita fresca variada* *Pa blanc 40g*				