

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

SOPA DE BROU AMB PASTA
BOTIFARRA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CROQUETES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

SOPA DE PISTONS (ECOLÒGIC)
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

7

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

8

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

10

ESPAGUETIS GRATINATS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

13

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

LLACETS A LA PARMESANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

LLENTIES (ECOLÒGIC) CASOLANES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
SALSITXES DE PORC
PATATES XIPS
FRUITA

23

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

24

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

PAELLA MIXTA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

29

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FLAM

30

LLENTIES AMB ARRÒS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
FRUITA



TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

"MENJAR UN COP AL DIA
EN FAMÍLIA AJUDA A PREVENIR
L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA"



COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS
O DERIVATS



LLET O
DERIVATS



FRUITA FRESCA
I HORTALISSES



RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES (1-2 R) Ó
VERDURES (≥ 2R)



OLI
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,
CÚSCÚS I ALTRES CEREALS
(1-2R)

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS SECS, LLAVORS
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I
LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL
CEBA

FONT: IFMED R: RACIÓ

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

COMPLETA AMB UN ADEQUAT MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D' OLIVA



VEGETALS crus o cuinats



FRUITES O LACTIS



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNA

Carns, peixos, ous o llegums

SI HEM DINAT...



CEREALS, FÈCULES
O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTIS

PODEM SOPAR...



HORTALISSES CRUES
O LLEGUMS CUITES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTIS O FRUITA

FRUITA

NOTES