

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA

7

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

10

ESPAGUETI INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

13

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB
VERDURES
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

14

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
ESTOFAT DE VEDELLA
VERDURES
FRUITA

15

LLACETS A LA PARMESANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS
FRUITA

21

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
VERDURES
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA

23

FIDEUÀ DE PEIX
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

MINISTRA DE VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

27

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

29

PAELLA MIXTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT

30

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
BOTIFARRA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
		1 FESTIU	2 BRÒQUIL AMB BACÓ TRUITA DE TONYINA IOGURT DE SABORS PA	3 SOPA DE LLETRES FILET DE HOKI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA
6 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE TRUITA D'ESPINACS IOGURT DE SABORS PA	7 SOPA D'ESTELS TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	8 MONGETES TENDRES AMB PERNIL TRUITA DE FORMATGE IOGURT DE SABORS PA	9 COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT, CARBASSÓ I PASTANAGA) FILET DE LENGUADO A L' ANDALUSA IOGURT DE SABORS PA	10 AMANIDA MIXTA PIZZA JARDINERA IOGURT DE SABORS PA
13 MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE PATATES IOGURT DE SABORS PA	14 PÈSOLS AMB PERNIL FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES IOGURT DE SABORS PA	15 PANATXÉ DE VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT DE SABORS PA	16 SOPA D'ARRÒS FILET DE LLUÇ AL FORN IOGURT DE SABORS PA	17 AMANIDA AMB FRUTA PIZZA DE FORMATGE I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA
20 MONGETES TENDRES AMB AMETLLES TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT DE SABORS PA	21 WOK DE VERDURETES I SOIA REMENAT DE XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	22 SOPA MINISTRONE LLUÇ A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA	23 MONGETES TENDRES NATURAL AMB OLI D' OLIVA TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ IOGURT DE SABORS PA	24 SOPA D'AU AMB PASTA LLENGUADO AL FORN IOGURT DE SABORS PA
27 ARRÒS SALTEJAT AMB ESPINACS I PERNIL MUSSOLA AL FORN IOGURT DE SABORS PA	28 CARBASSÓ A LA PROVENÇAL REMENAT DE PERNIL IOGURT DE SABORS PA	29 XAMPINYONS AMB PERNIL I JULIVERT FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA IOGURT DE SABORS PA	30 SOPA DE LLETRES HALIBUT AMB ENCIAM IOGURT DE SABORS PA	



TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS
O DERIVATS



LLET O
DERIVATS



FRUITA FRESCA
I HORTALISSES

RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA
MEDITERRÀNIA

COMPLETA AMB UN ADEQUAT
MENÚ DE SOPAR

CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES (1-2 R) O
VERDURES (≥ 2R)



OLI
D'OLIVA



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

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

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

LLEGUMS I

LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL
CEBA

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ



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