

DILLUNS

2
ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9
PASTA AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN
FRUITA

16
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

23
MINISTRA DE VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIMARTS

3
COLIFLOR AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET PROVENÇAL
FRUITA

10
MONGETES BLANQUES AMB VERDURA (PASTANAGA, CEBA I PEBROT)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
IOGURT DESNATAT

17
CREMA DE CARBASSÓ
RAP AL FORN
FRUITA

24
PASTA AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

31
ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIMECRES

4
FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

11
MONGETES TENDRES AMB PATATES
VEDELLA AMB EL SEU SUC
XAMPINYONS
FRUITA

18
BRÒQUIL SALTEJAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIJOUS

5
"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB QUINOA
FRUITA

12
FESTIU

19
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

26
ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROT DE SOIA
FRUITA

DIVENDRES

6
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

13
ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20
LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27
SOPA DE PISTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DESNATAT



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