

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

PASTA AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURA
(PASTANAGA, CEBA I PEBROT)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA

7

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT DESNATAT

8

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

9

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA, TOMÀQUET I CEBA) I
PATATES
FRUITA

10

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

13

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB
VERDURES
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
VEDELLA AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA, TOMÀQUET I CEBA) I
PATATES
VERDURES
FRUITA

15

PASTA AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT DESNATAT

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS
FRUITA

21

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
LLUÇ A LA PLANXA
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 DESNATAT

27

COLIFLOR SALTEJADA AMB ALL I
PATATA
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 DESNATAT

30

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I
VERDURES (PASTANAGA, CEBA I
PEBROT)
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
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, 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

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