

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 GUISATS 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

PASTA AMB TOMÀQUET
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 DE VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT

30

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
BOTIFARRA
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,
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