

DILLUNS

2
PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBÀ)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9
ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)
LLUÇ AL FORN
FRUITA

16
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

23
MINISTRA DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, COLIFLOR, BLAT DE MORO I PEBROT)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
FRUITA

30
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIMARTS

3
COLIFLOR AMB PATATES
BOTIFARRA
TOMÀQUET PROVENÇAL
FRUITA

10
PASTA AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
RAP A LA MARINERA
FRUITA

24
MACARRONS A LA CARBONARA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

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

DIMECRES

4
FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

11
BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

18
BRÒQUIL SALTEJAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

25
CIGRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIJOUS

5
"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA

12
FESTIU

19
ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OUDUR
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

26
ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROS DE SOIA
FRUITA

DIVENDRES

6
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBÀ
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

13
ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
SALSITXES DE PORC
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27
SOPA DE PISTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT



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