

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

1

2

3

**FESTIU**

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES  
(PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

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

6

7

8

9

10

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I  
SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES  
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT  
VERMELL)  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

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

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS I VERDURES  
FRUITA

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,  
CEBA I PASTANAGA)  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

13

14

15

16

17

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

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO  
ESTOFAT DE VEDELLA  
VERDURES  
FRUITA

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TIREES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

20

21

22

23

24

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

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
VERDURES  
FRUITA

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

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

MINISTRA DE VERDURES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

27

28

29

30

□

COLIFLOR SALTEJADA AMB ALL I  
PATATA  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

PAELLA DE VERDURES  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I  
VERDURES ( PASTANAGA, CEBA I  
PEBROT)  
TIREES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
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