

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 ESTOFADES
LLOM 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)
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB
VERDURES
TIRES 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
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

20

21

22

23

24

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
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
LLOM 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 MIXTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
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