

**DILLUNS**

2  
 ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIIT  
 ENCIAM I BLAT DE MORO  
 FRUITA

9  
 PASTA AMB TOMÀQUET  
 LLUÇ A LA BASCA  
 FRUITA

16  
 ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
 TRUITA FRANCESA  
 ENCIAM I OLIVES  
 IOGURT DE SOIA

23  
 MINISTRA DE VERDURES  
 FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
 PATATES A DAUS  
 FRUITA

30  
 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
 POLLASTRE AGREDOLÇ  
 ENCIAM I TOMÀQUET  
 FRUITA

**DIMARTS**

3  
 COLIFLOR AMB PATATES  
 LLOM A LA PLANXA  
 TOMÀQUET PROVENÇAL  
 FRUITA

10  
 MONGETES BLANQUES AMB VERDURA (PASTANAGA, CEBA I PEBROT)  
 FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
 PURÉ DE POMA  
 IOGURT DE SOIA

17  
 CREMA DE CARBASSÓ  
 RAP A LA MARINERA  
 FRUITA

24  
 PASTA AMB TOMÀQUET  
 LLOM A LA PLANXA  
 ENCIAM I CEBA  
 FRUITA

31  
 ARRÒS MAR I MUNTANYA  
 TRUITA D'ESPINACS  
 ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
 FRUITA

**DIMECRES**

4  
 FIDEUÀ DE PEIX  
 TRUITA DE CARBASSÓ  
 ENCIAM I OLIVES  
 IOGURT DE SOIA

11  
 MONGETES TENDRES AMB PATATES  
 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
 FRUITA

18  
 BRÒQUIL SALTEJAT  
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIIT  
 PATATES XIPS  
 FRUITA

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

**DIJOUS**

5  
 "LLEGUMINITZA"  
 CREMA DE CARBASSA  
 LLENTIES AMB QUINOA  
 FRUITA

12  
 FESTIU

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

26  
 ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
 LLUÇ A LA BASCA  
 ENCIAM I BROT DE SOIA  
 FRUITA

**DIVENDRES**

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

13  
 PAELLA MIXTA  
 TRUITA FRANCESA  
 TOMÀQUET AMANIT  
 FRUITA

20  
 LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
 LLOM A LA PLANXA  
 TOMÀQUET NATURAL  
 FRUITA

27  
 SOPA DE PISTONS  
 HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
 ENCIAM I PEBROT VERMELL  
 IOGURT DE SOIA



# 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