

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

PASTA AMB TOMÀQUET
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
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 DE SOIA

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
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

14

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
ESTOFAT DE VEDELLA
VERDURES
FRUITA

15

PASTA AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT DE SOIA

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
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
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 DE SOIA

27

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

28

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

29

PAELLA MIXTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT DE SOIA

30

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