

**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'ÓLOT

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  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

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

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

24  
PASTA AMB TOMÀQUET  
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  
MONGETES TENDRES AMB PATATES  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
XAMPINYONS  
FRUITA

18  
BRÒQUIL SALTEJAT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

25  
CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

**DIJOUS**

5  
CREMA DE CARBASSA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

12  
FESTIU

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

26  
ARRÒS AMB VERDURES  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
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  
PATATES SALTADES AMB VERDURA  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

27  
SOPA DE PISTONS  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT



# 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