

**DILLUNS**

2  
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9  
SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, Ceba I PASTANAGA)  
LLUÇ AL FORN  
FRUITA

16  
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

23  
MINISTRA DE VERDURES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

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

**DIMARTS**

3  
COLIFLOR AMB PATATES  
BOTIFARRA  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

10  
MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PURÉ DE POMA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17  
CREMA DE CARBASSÓ  
RAP A LA MARINERA  
FRUITA

24  
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I Ceba  
FRUITA

31  
ARRÒS MAR I MUNTANYA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIMECRES**

4  
FIDEUÀ SENSE GLUTEN  
LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

11  
MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
FRUITA

18  
BRÒQUIL SALTEJAT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

25  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

**DIJOUS**

5  
**"LLEGUMINITZA"**  
CREMA DE CARBASSA  
LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
FRUITA

12  
**FESTIU**

19  
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

26  
ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROS DE SOIA  
FRUITA

**DIVENDRES**

6  
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I Ceba  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

13  
PAELLA MIXTA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20  
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS  
SALSITXES DE PORC  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

27  
SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT



# 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