

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

1

2

3

**FESTIU**

TALLARINES AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURA  
( PASTANAGA, CEBA I PEBROT)  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

7

8

9

10

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I  
PORRO  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES  
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT  
VERMELL)  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

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

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

13

14

15

16

17

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB  
VERDURES  
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I  
PORRO  
ESTOFAT DE VEDELLA  
VERDURES  
FRUITA

LLACETS A LA PARMESANA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

20

21

22

23

24

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TRUITA FRANCESA  
PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS  
FRUITA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
VERDURES  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX  
ABADENO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

MINISTRA DE VERDURES  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

27

28

29

30

□

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

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

PAELLA DE VERDURES  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
IOGURT

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I  
VERDURES ( PASTANAGA, CEBA I  
PEBROT)  
TIRES DE POLLASTRE 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, 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