

**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 ESTOFADES  
BOTIFARRA  
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 COOPERATIVA D'OLOT

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

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

13

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

14

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

15

LLACETS A LA PARMESANA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

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

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  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
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 COOPERATIVA D'OLOT

27

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
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

30

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS  
BOTIFARRA  
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