

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
 LLUÇ A LA PLANXA
 ENCIAM I PASTANAGA
 FRUITA

4

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
 PATATES AL CALIU
 IOGURT DESNATAT

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
 LLUÇ A LA PLANXA
 FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
 VEDELLA AMB EL SEU SUC
 XAMPINYONS
 FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 IOGURT DESNATAT

14

PAELLA AMB POLLASTRE I VERDURES (PEBROT I PASTANAGA)
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

15

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
 FILET DE MAGRA A LA PLANXA
 XAMPINYONS
 FRUITA

18

LLENTIES AMB VERDURES
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET
 LLUÇ A LA PLANXA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

20

MINESTRA DE VERDURES
 LLOM A LA PLANXA
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT DESNATAT

21

CREMA DE VERDURES
 ROSTIT DE MAGRA
 BOLETS
 FRUITA

22

SOPA DE GALETS
 POLLASTRE ROSTIT
 IOGURT DESNATAT

23

24

25

26

27



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