

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

6

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,  
CEBA I PASTANAGA)

TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU  
I MAIZENA

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

FRUITA

6

**FESTIU**

7

**LLIURE DISPOSICIÓ**

8

**FESTIU**

11

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL

FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA

FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
PÈSOLS I PATATES DAU

FRUITA

13

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

FRUITA

14

PAELLA AMB POLLASTRE I VERDURES  
(PEBROT I PASTANAGA)

TRUITA DE PATATES NATURAL

ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
ABADEJO A LA PLANXA

XAMPINYONS

FRUITA

18

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA EN ALMÍVAR

19

ARRÒS A LA CUBANA (AMB  
TOMÀQUET I MIG OU DUR)

TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA

ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

20

MINESTRA DE VERDURES  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

21

CREMA DE VERDURES  
ABADEJO A LA PLANXA

BOLETS

FRUITA

22

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO

POLLASTRE ROSTIT

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