

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

ARRÒS (ECOLÒGIC) DE MUNTANYA
AMB CALAMAR I COSTELLA

TRUITA DE PATATES NATURAL

ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES
FILET DE MAGRA 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
BOTIFARRA DE PORC AL FORN

ENCIAM I OLIVES

FRUITA

21

CREMA DE VERDURES
ROSTIT DE MAGRA

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

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

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