

**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

IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

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

VEDELLA AMB EL SEU SUC

XAMPINYONS

FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

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 AMB FORMATGE

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

IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

21

CREMA DE VERDURES

ROSTIT DE MAGRA

BOLETS

FRUITA

22

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

POLLASTRE ROSTIT

NATILLES DE XOCOLATA

24

25

26

27

28



# 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