

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

1

PASTA AMB TOMÀQUET
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

4

LLENTIES AMB XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

5

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

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
FILET DE LLUÇ AMB SALSADA 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
IOGURT DE SOIA

14

ARRÒS (ECOLÒGIC) DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
TRUITA DE PATATES NATURAL
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 EN ALMÍVAR

19

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MINISTRA DE VERDURES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOIA

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ROSTIT DE MAGRA
BOLETS
FRUITA

22

SOPA DE GALETS
POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES
POSTRES DE NADAL

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