

**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

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET  
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'OLOT

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 COOPERATIVA D'OLOT

14

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

15

PATATES SALTADES AMB VERDURA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
XAMPINYONS  
FRUITA

18

PASTA AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA EN ALMÍVAR

19

ARRÒS A LA CUBANA  
FIGURETES DE LLUÇ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MINISTRA DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, COLIFLOR, BLAT DE MORO I PEBROT)  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

21

CREMA DE VERDURES  
ROSTIT DE MAGRA  
BOLETS  
FRUITA

22

SOPA DE GALETS  
POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES  
POSTRES DE NADAL

25

26

27

28

29



# 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, CUSCÚS 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