

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

4

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
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
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PÈSOLS I PATATES DAU
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
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

18

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA EN ALMÍVAR

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA PLANXA
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
POSTRES DE NADAL

□

□

□

□

□



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

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