

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
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' OLOT

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D' OLIVA
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
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' OLOT

14

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

15

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES
ABADEJO A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

18

LLENTIES AMB VERDURES
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

MINESTRA DE VERDURES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
ABADEJO A LA PLANXA
BOLETS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES
POSTRES DE NADAL

23

24

25

26

27



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