

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

6

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES D' ESPINACS  
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 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

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

19

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

20

MINESTRA DE VERDURES  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

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

22

SOPA DE GALETS  
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