

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIU

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
BOTIFARRA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

SOPA D'ESTELS (ECOLÒGIC)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

ESPAGUETIS GRATINATS
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
ESTOFAT DE VEDELLA
VERDURES
FRUITA

LLACETS A LA PARMESANA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA JARDINERA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

PÈSOLS AMB PATATES
TONYINA ORLY
VERDURES
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
CANELONS DE CARN
FRUITA

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) DE PEIX
HAMBURGUESA MIXTA
AMANIDA VERDA
FRUITA

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
FRUITA

PAELLA MIXTA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
FRUITA



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