

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
GUISAT DE GALL DINDI
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

LLENTIES (ECOLÒGICS) A LA RIOJANA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

7

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMANIDA VERDA
PASTISSET

8

FESTIU

9

FESTIU

10

FESTIU

11

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

12

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET FORN
FRUITA

14

ARRÒS A BANDA
TRUITA DE BACÓ I CEBA
AMANIDA VERDA
I OGURT

15

CIGRONS A LA BOLONYESA
BROQUETES DE GALL DINDI
FRUITA

16

MACARRONS (ECOLÒGIC) A LA
CARBONARA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA MIXTA
NATILLES DE XOCOLATA

17

ARRÒS A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA VEGETAL AMB
CEREALS
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

NO LECTIU

20

SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

21

22

23

24

25



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