

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

3

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

8

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

10

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
LLOM FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSA DE
CASTANYES
ENCIAM
FRUITA

14

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
VERDURES
FRUITA

15

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT DE SABORS

17

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

20

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSA
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

23

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
BOTIFARRA
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

24

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

ARRÒS MAR I MUNTANYA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

29

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A
DAUS
FRUITA

30

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS



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

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

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