

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

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

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS
I PASTANAGA)
GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

8

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

9

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

10

MACARRONS AMB ALLADA
LLOM FINES HERBES
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSA DE
CASTANYES
ENCIAM
FRUITA

14

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
VERDURES
FRUITA

15

PASTA AMB TOMÀQUET
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT DE SOIA

17

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

20

PASTA AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSA
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

23

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB
BOTIFARRA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

24

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

ARRÒS AMB VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

COLIFLOR AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

29

SOPA DE PASTA
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 SOIA

□



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