

**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  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS  
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 D'ESTELS  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

9

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
LLUÇ AL FORN  
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  
FILET DE LLUÇ 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)  
FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

20

PASTA AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ 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  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SOIA

24

PATATES GUISADES AMB COSTELLES  
LLOM A LA PLANXA  
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 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