

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

TOMBET BALEAR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

3

COLIFLOR AMB PATATES  
BOTIFARRA  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

4

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

5

CREMA DE CARBASSA  
LLENTIES AMB ARRÒS  
FRUITA

6

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I PASTANAGA  
NATILLES

9

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT

10

MONGETES VERMELLES ESTOFADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

11

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT)  
LLUÇ A LA BASCA  
FRUITA

12

FESTIU

13

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

16

LLENTIES AMB ARRÒS  
SALSITXES DE PORC  
TOMÀQUET NATURAL  
FLAM

17

CREMA DE CARBASSÓ  
RAP A LA MARINERA  
GELAT

18

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OUI  
DUR  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
FRUITA

20

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I  
JULIVERT  
TRUITA A LA PAISANA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

23

MINESTRA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA

24

MACARRONS A LA CARBONARA  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

25

CIGRONS A LA BOLONYESA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

26

RISOTTO AMB VERDURES  
LLUÇ A LA BASCA  
ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA

27

SOPA DE PISTONS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT DE SABORS

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
NATILLES

31

ARRÒS MAR I MUNTANYA  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
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