

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
BOTIFARRA
ENCIAM I PASTANAGA
PASTÍS DE XOCOLATA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
FRUITA

7

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

8

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

10

ESPAGUETIS BOLONYESA
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
ESTOFAT DE VEDELLA
VERDURES
PASTÍS DE XOCOLATA

15

LLACETS A LA PARMESANA
POLLASTRE ROSTIT
SAMFAINA
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

17

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
FILET D' ABADEJO AMB SALSITA VERDA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
VERDURES
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSA
CANELONS DE CARN
FRUITA

23

FIDEUÀ DE PEIX
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
LIMANDA AMB SALSITA DE LLIMONA
ENCIAM
FLAM

27

PAELLA MIXTA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
PASTÍS DE XOCOLATA

28

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
FRUITA

29

SOPA DE PASTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT

30

LLENTIES AMB ARRÒS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
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