



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
BOTIFARRA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

6

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA

7

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

8

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

9

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

10

ESPAGUETIS GRATINATS
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE FIDEUS
PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE
ARREBOSSAT
FRUITA

15

LLACETS A LA PARMESANA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

16

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM
IOGURT

20

LLENTIES ESTOFADES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
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

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM
IOGURT

24

FIDEUÀ DE PEIX
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

SOPA DE PEIX
PIZZA
FRUITA

28

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATA CUITA
FRUITA

29

PAELLA MIXTA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

LLENTIES AMB ARRÒS
GUISAT DE GALL DINDI
AMANIDA VERDA
IOGURT

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