



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
HAMBURGUESA VEGETAL
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

4

ARRÒS DE L'HORTA
LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB OLI I
PEBRE VERMELL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

CREMA DE PASTANAGA I
CARBASSA NATURAL
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES
BACALLÀ ARREBOSSAT EN BLAT DE
MORO AMB SALSÀ ROMESCO
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

ARRÒS A BANDA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D
'OLIVA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA VERDA
IOGURT

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

ARRÒS A LA NAPOLITANA
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA DE PASTANAGA
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
BOTIFARRA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

NO LECTIU

22

SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
POSTRES DE NADAL

□

□

□

□

□

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