

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



1  
 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
 VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API,  
 PASTANAGA...)  
 ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB  
 AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

4	5	6	7	8
PATATES GUISADES AMB VERDURA	ESPAGUETIS A LA ITALIANA	FESTIU	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	FESTIU
CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA		BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA	
FRUITA DEL TEMPS	PLÀTAN MADUR		FRUITA DEL TEMPS	
11	12	13	14	15
LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS	CREMA DE VERDURES	ARRÒS AMB CURRY	SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)	ESPIRALS NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA	LLOM AMB SALSINA DE CEBA I BOLETS	FILET DE LLUÇ AMB SALSINA VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS	PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA
IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
CREMA DE PASTANAGA NATURAL	MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)	NO LECTIU	SOPA DE NADAL AMB GALETS
FILET D'AGULLA AMB TOMÀQUET	SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET	PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA		POLLASTRE DE NADAL AMB PANSES I PRUNES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		POSTRES DE NADAL
25	26	27	28	29
FESTIU	MONGETA TENDRA AMB PATATA	SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	ESPIRALS AMB TOMÀQUET
	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS	BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA	FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT DE SABORS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

# 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) O  
VERDURES (≥ 2R)



OLI  
D'OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,  
CUSCÚS 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 PROCESSADES (<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