

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



4

PATATES GUISADES AMB VERDURA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

11

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

18

COL AMB PATATA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

5

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA TRITURADA

12

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB SALS DE CEBA I BOLETS

PLÀTAN MADUR

19

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

6

FESTIU

13

ARRÒS BLANC

FILET DE LLUÇ PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

PLÀTAN MADUR

20

ESPINACS AMB PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

14

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) SENSE LLEGUM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

21

NO LECTIU

1

ESPINACS AMB PATATA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

8

FESTIU

15

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

PLÀTAN MADUR

22

SOPA DE NADAL AMB GALETS

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

# 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