

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

PATATES GUISADES AMB VERDURA

5

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
NATURAL

6

FESTIU

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

BACALLÀ A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAMPOLLASTRE AL FORN AMB PATATES
FREGIDES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

11

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES
AMB ARRÒS

12

CREMA DE VERDURES

13

ARRÒS AMB CURRY

14

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) (AMB
PASTA SENSE GLUTEN)

15

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
NATURALHAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
GLUTEN AMB FORMATGE EDAM I
AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALS DE CEBA I BOLETS

FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA I
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DEL TEMPS

18

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

19

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I
ALFÀBREGA

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURES

21

NO LECTIU

22

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
AMANIDAHAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
GLUTEN AMB AMANIDALLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAMPOLLASTRE DE NADAL AMB PANSES I
PRUNES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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) 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