

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

PATATES GUISADES AMB VERDURA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

11

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

18

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

5

PASTA SENSE LACTOSA AMB
TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

IOGURT DE SABORS

12

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB Salsa DE Ceba I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

19

PASTA SENSE LACTOSA AMB OLI I
ALFÀBREGAHAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

6

FESTIU

13

ARRÒS AMB CURRY

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

FRUITA DEL TEMPS

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURESLLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

14

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

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

FRUITA DEL TEMPS

21

NO LECTIU

8

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURESFILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

15

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET
NATURALLLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

22

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE
LACTOSA)POLLASTRE DE NADAL AMB PANSES I
PRUNES

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