

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



4

PATATES GUISADES AMB VERDURA

5

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

6

FESTIU

7

FESTIU LLUIRE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

11

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

12

CREMA DE VERDURES

13

ARRÒS AMB CURRY

14

SOPA DE BROU AMB PASTA

15

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

LLOM AMB Salsa DE Ceba I BOLETS

FILET DE LLUÇ AMB Salsa 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

FRUITA DEL TEMPS

18

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

19

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I  
ALFÀBREGA)

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
VERDURES (ALL, LLORER, Ceba, API,  
PASTANAGA...)

21

NO LECTIU

22

SOPA DE NADAL AMB GALETS

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I  
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

# 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

### SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESSADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

## 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