

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 OU
AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

18

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

5

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

12

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB SALS DE CEBA I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

19

PASTA SENSE OU AMB OLI I ALFÀBREGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU
AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

6

FESTIU

13

ARRÒS AMB CURRY

FILET DE LLUÇ AMB SALS 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 LLUIRE DISPOSICIÓ

14

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) (SENSE
OU)

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

FRUITA DEL TEMPS

21

NO LECTIU

8

FESTIU

1

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

IOGURT DE SABORS

15

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

22

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)

POLLASTRE DE NADAL AMB PANSES I
PRUNES

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