

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 PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

18

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

5

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

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 PLV AMB OLI I ALFÀBREGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV 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 VERDURES

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

14

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

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

FRUITA DEL TEMPS

21

NO LECTIU

1

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

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

FRUITA DEL TEMPS

8

FESTIU

15

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

22

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

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