

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1
TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS
AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

4
TRITURAT DE BLEDES, PASTANAGA I
PATATA AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI
D'OLIVA)

5
TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10
GR. D'OLI D'OLIVA)

6
FESTIU

7
TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI
(10 GR. D'OLI D'OLIVA)

8
FESTIU

FRUITA TRITURADA

IOGURT DE SABORS

FRUITA TRITURADA

11
TRITURAT DE VERDURA AMB PATATA I
VEDELLA

12
TRITURAT DE VERDURES AMB FILET DE
VEDELLA 10 GR OLI D'OLIVA)

13
TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ (10
GR. D'OLI D'OLIVA)

14
TRITURAT DE MONGETA TENDRA, PATATA
I POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

15
TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR.
D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA TRITURADA

18
TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10
GR. D'OLI D'OLIVA)

19
TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10
GR. D'OLI D'OLIVA)

20
TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS
AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

21
NO LECTIU

22
TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10
GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

25
FESTIU

26
TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS
AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

27
TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10
GR. D'OLI D'OLIVA)

28
TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI
(10 GR. D'OLI D'OLIVA)

29
TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR.
D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

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