

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4 PATATES GUISADES AMB VERDURA
SENSE TONYINA

5 ESPAGUETIS A LA ITALIANA

6 FESTIU

7 FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

1 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURES

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

8 FESTIU

CROQUETES D' ESPINACS AMB
AMANIDA

ESPINACS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

LOGURT DESNATAT

11 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

12 CREMA DE VERDURES

13 ARRÒS AMB CURRY

14 COLIFLOR AMB PATATA

15 ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDA

PANATXE DE VERDURES

CROQUETES D' ESPINACS AMB
AMANIDA

BLEDES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

18 CREMA DE PASTANAGA NATURAL

19 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I
ALFÀBREGA)

20 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURES

21 NO LECTIU

22 CARXOFES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURA AMB
TOMAQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CROQUETES D' ESPINACS AMB
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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

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