

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



□

□

1

FESTIU

2

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) SENSE LLEGUM

3

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

PLÀTAN MADUR

6

COL AMB PATATA

7

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

8

ESPINACS AMB PATATA

9

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

10

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

VEDELLA AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

13

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA

15

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

16

ESPINACS AMB PATATA

17

PASTA BLANCA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBÀ

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

20

MONGETA TENDRA I PATATA

21

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

22

BLEDES AMB PATATA

23

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

24

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

27

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

28

CREMA DE VERDURES NATURAL

29

ARRÒS BLANC

30

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

□

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRY AMB PATATETES

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

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