



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

SOPA DE BROU AMB PASTA

3

ESPIRALS NAPOLITANA

6

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

7

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

8

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, Ceba, API, PASTANAGA...)

9

ARRÒS A LA MILANESA

10

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE Ceba I TOMÀQUET

PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

13

ARRÒS A LA CUBANA

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA

15

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

16

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

17

ESPIRALS A LA CARBONARA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I Ceba

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

20

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

21

FIDEUÀ

22

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

23

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

24

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLI AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

27

MACARRONS A LA BOLONYESA

28

CREMA DE VERDURES NATURAL

29

ARRÒS TRES DELÍCIES

30

SOPA DE FIDEUS

□

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRY AMB PATATETES

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

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

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