

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Novembre - 2017



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

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

3

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

6

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

7

PASTA SENSE PLV AMB OLI I ALFÀBREGA

8

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

9

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

10

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

13

ARRÒS A LA CUBANA

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA

15

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

16

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

17

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV 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 SENSE PLV AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

20

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

21

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

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

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

27

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

28

CREMA DE VERDURES NATURAL

29

ARRÒS AMB VERDURES

30

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

□

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRY AMB PATATETES

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV 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