

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



□

□

1

FESTIU

2

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

3

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

20

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

21

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

22

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

23

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

24

TRITURAT VERDURES AMB PASTANAGA I VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

27

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

28

TRITURAT VERDURES AMB PASTANAGA I VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

29

TRITURAT VERDURES AMB BLEDES I LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

30

TRITURAT DE MONGETA TENDRA, PATATA I POLLASTRE (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