

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



2

ARRÒS AMB TOMÀQUET

3

CREMA DE VERDURA

4

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

5

PURÉ DE CIGRONS

6

ESPIRALS A LA ITALIANA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

9

CREMA DE LLENTIES

10

PASTA AMB TOMÀQUET

11

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

12

FESTIU

13

VERDURA TRES COLORS (BRÓQUIL, PASTANAGA I PATATA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLI AMB AMANIDA

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

17

CREMA DE VERDURES NATURAL

18

ARRÒS AMB VERDURES

19

SOPA DE FIDEUS

20

CREMA DE LLEGUMS

FILET DE LLUÇ A LA BASCA SENSE OLI DUR

ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PATATETES

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

23

PATATES GUISADES AMB VERDURA

24

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

25

CREMA DE CARBASSÓ

26

PURÉ DE CIGRONS

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

30

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

31

CREMA DE MONGETA TENDRA

LLOM AMB SALSINA DE CEBA I BOLETS

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

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