

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

2

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

9

MONGETA TENDRA I PATATA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

16

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

IOGURT NATURAL

23

PATATES GUISADES AMB VERDURA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

30

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

3

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

10

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

17

CREMA DE VERDURES NATURAL

ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRY AMB PATATETES

IOGURT NATURAL

24

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA TRITURADA

31

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB Salsa DE Ceba I BOLETS

PLÀTAN MADUR

4

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

IOGURT NATURAL

11

BLEDES AMB PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

PLÀTAN MADUR

18

ARRÒS BLANC

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

25

MONGETA TENDRA I PATATA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

5

ESPINACS AMB PATATA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

12

FESTIU

19

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM

PLÀTAN MADUR

26

BRÒQUIL AMB PATATES

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT NATURAL

6

PASTA BLANCA AMB OLIVES NEGRES

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBÀ

IOGURT NATURAL

13

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

ESPINACS AMB PATATA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

27

ARRÒS BLANC

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

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