

DILLUNS

2

ARRÒS A LA CUBANA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

9

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

IOGURT NATURAL

16

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

FRUITA DEL TEMPS

23

PATATES GUISADES AMB VERDURA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

30

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

DIMARTS

3

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

10

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

17

CREMA DE VERDURES NATURAL

ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRY AMB PATATETES

IOGURT NATURAL

24

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES A DAUS

IOGURT DE SABORS

31

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB SALSA DE CEBA I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES

4

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

CAP DE LLOM AMB SALSA I XIPS

IOGURT DE SABORS

11

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

18

ARRÒS AMB VERDURES

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE CARBASSÓ

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

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS

5

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

12

FESTIU

19

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

26

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

6

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE GLUTEN AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

13

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

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

IOGURT DE SABORS

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL 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