

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



2

ARRÒS A LA CUBANA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB
AMANIDA I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

9

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

16

PASTA SENSE LACTOSA 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 CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

3

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
LACTOSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

10

PASTA SENSE LACTOSA AMB
TOMÀQUET NATURALLLOM PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

17

CREMA DE VERDURES NATURAL

ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRY AMB
PATATETES

FRUITA DEL TEMPS

24

PASTA SENSE LACTOSA AMB
TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

IOGURT DE SABORS

31

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB SALS DE CEBÀ I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

4

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE
LACTOSA)

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

11

PATATES GUISADES AMB VERDURA I
VEDELLALLUÇ 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 (SENSE LLET)

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

FRUITA DEL TEMPS

5

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBÀ

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA
D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

12

FESTIU

19

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE
LACTOSA)HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

26

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

6

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET
NATURAL I SENSE FORMATGEFILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE
LACTOSA AMB PATATETA I CEBÀ

FRUITA DEL TEMPS

13

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURESFILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET

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

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