



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

ARRÒS A LA CUBANA

3

MONGETA TENDRA AMB PATATA

4

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

5

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBETA I BACÓ

6

ESPIRALS A LA ITALIANA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBÀ

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

9

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

10

FIDEUÀ

11

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

12

FESTIU

13

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLI AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBÀ

17

CREMA DE VERDURES NATURAL

18

ARRÒS TRES DELÍCIES

19

SOPA DE FIDEUS

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBÀ, API, PASTANAGA...)

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

ESTOFAT DE GALL D'INDI AL CURRY AMB PATATETES

CALAMARS A LA ROMANA 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 DE SABORS

23

PATATES GUISADES AMB VERDURA

24

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

25

CREMA DE CARBASSÓ

26

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

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

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

30

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

31

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB SALSÀ DE CEBÀ 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