



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

9

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

MONGETA TENDRA SALTEJADA

FRUITA DEL TEMPS

16

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

MINESTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

23

PATATES GUISADES AMB VERDURA SENSE TONYINA

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

30

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

3

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

10

PASTA AMB TOMÀQUET

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)

FRUITA DEL TEMPS

17

CREMA DE VERDURES NATURAL

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

24

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

ESPINACS SALTEJATS

IOGURT DESNATAT

31

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

4

CARXOFES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

11

BLEDES AMB PATATA

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

18

ARRÒS AMB VERDURES

ESPINACS AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

5

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA

PANACHÉ DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

12

FESTIU

19

BLEDES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMAQUET

FRUITA DEL TEMPS

26

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BROQUIL AMB ALLETS

FRUITA DEL TEMPS

6

ESPIRALS A LA ITALIANA

BLEDES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

13

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CARXOFES AMB PATATA

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