

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

4

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSA  
TONYINA ORLY  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

8

FESTIU

9

LLIURE DISPOSICIÓ

10

FESTIU

11

ESPAGUETI INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
BACALLÀ ARREBOSSAT EN BLAT DE  
MORO AMB Salsa ROMESCO  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES NATURAL  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DE SABORS

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) A LA  
BOLONYESA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

16

CREMA DE VERDURES  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
IOGURT DE SABORS

17

FIDEUS A LA CASSOLA  
BOTIFARRA  
Salsa DE TOMÀQUET  
FRUITA

18

SOPA DE GALETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA  
POSTRES DE NADAL

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

20

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

21

22

23

24

25



# 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) Ó  
VERDURES (≥ 2R)



OLI  
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,  
CÚSCÚS 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 PROCESADES (<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