

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SOIA

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ 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 SALSÀ ROMESCO
TOMÀQUET FORN
FRUITA

14

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

15

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

18

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT DE SOIA

19

FIDEUS A LA CASSOLA
LLOM A LA PLANXA
SALSÀ DE TOMÀQUET
FRUITA

20

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

21

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOIA

22

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA



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