

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

5

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

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
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

18

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALSA  
IOGURT DE SABORS

19

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
BOTIFARRA  
SALSA DE TOMÀQUET  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SABORS

21

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

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
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