

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

4

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALSÀ  
IOGURT DE SOIA

25

2

5

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

12

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

19

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

26

3

6

FESTIU

13

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

20

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

27

7

7

LLIURE DISPOSICIÓ

14

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

21

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

28

8

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

15

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

22

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

29



# 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, 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

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