

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

4

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

5

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

PASTA AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

12

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

13

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES NATURAL
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS

15

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

18

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT DE SABORS

19

PASTA AMB ALLADA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

20

SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

21

BRÒQUIL AMB PATATA
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

22

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT



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

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<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