

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, patata i ceba) AMB ROSTES	3 MACARRONS GRATINATS (sofregit de tomàquet i formatge ratllat)	4 CIGRONS BULLITS AMB PATATES	5 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	6 PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	SALSITXES DE PORC PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET	LIMANDA AL FORN AMB PATATA I CEBA	POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB BRESA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL
9 TALLARINES AMB OLI D'OLIVA, FORMATGE RATLLAT	10 MONGETA SECA ECOLOGICA BULLIDA AMB PATATES	11 PATATA, MONGETA VERDA I PASTANAGA BULLIDES	FESTIU	
LLUÇ A LA VIZCAINA	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT		
16 LLENTIES ECOLOGICAS GUISADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba i patata)	17 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	18 PATATA I MONGETA VERDA BULLIDA	19 ARRÒS AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBES	20 SOPA D'AU AMB PASTA ECOLOGICA
RODELLA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	MANDONGUILLES GUISADES A LA JARDINERA (pèsols, pastanaga i xampinyons)	BROQUETA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA (tomàquet, ceba, pebrot, carbassó i albergínia)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM AMB PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
23 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	24 CIGRONS ECOLOGICS GUISATS AMB ESPINACS	25 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS	26 PATATA, MONGETA VERDA I PASTANAGA AL VAPOR	27 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CONTRACUIXA D'AU A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN EN LA SEVA BRESA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA
30 MINISTRA DE VERDURA AL VAPOR (mongeta verda, patata, pastanaga i pèsol)	31 CREMA DE CARBASSA			
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	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) O 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 PROCESSADES (<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