

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

☐

☐

☐

☐

☐

MACARRONS A LA ITALIANA AMB TOMÀQUET I ORENGA

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

4

5

6

7

8

MINESTRA DE VERDURES AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)  
HAMBURGUESA MIXTA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FESTIU

DIA NO LECTIU

FESTIU

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

11

12

13

14

15

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES

CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES  
FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA

ESPAGUETIS ECO BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA

SOPA MINISTRONE AMB VERDURES (PORRO, PASTANAGA, PATATA, CEBA I TOMÀQUET) I FIDEUS

RODELLA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

18

19

20

21

22

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

ARRÒS A LA CUBANA AMB Salsa DE TOMÀQUET

SOPA DE GALETS

BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA GUISADES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA

DIA NO LECTIU

POLLASTRE A LA CATALANA AMB PRUNES I PANSES

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

TORRÓ I REFRESC

25

26

27

28

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) 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

### SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESSADES (<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