

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

2

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBETA I BACÓ

3

ESPIRALS ECO A LA ITALIANA

4

ARRÒS A LA CUBANA

5

MONGETA TENDRA AMB PATATA

6

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

9

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

10

VERDURA TRES COLORS (BRÓQUIL, PASTANAGA I PATATA)

11

LLENTIES DE L'ÀVIA ECO AMB VERDURES

12

FESTIU

13

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

16

SOPA AMB FIDEUS ECO

17

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)

18

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

19

CREMA DE VERDURES NATURAL

20

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRY AMB PATATETES

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

23

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

24

ARROËS ECO AMB TOMÀQUET

25

PATATES GUISADES AMB VERDURA

26

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

27

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

30

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)

31

ESPIRALS NAPOLITANA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

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