



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		FESTIU	CREMA DE VERDURES	
			LLOM AMB SALSA DE CEBA I BOLETS	
			FRUITA DEL TEMPS	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ARRÒS ECO AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET NATURAL	SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS	CREMA DE PASTANAGA NATURAL	MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)	
GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET	POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES	SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET	
IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FLAM DE VAINILLA I CAMEL	FRUITA DEL TEMPS	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	ESPIRALS ECO AMB TOMÀQUET	ARRÒS A LA CUBANA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	
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	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOPA DE PEIX AMB ARRÒS	VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)	LLENTIES ECO DE L'ÀVIA AMB VERDURES	FIDEUÀ	
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS	SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA	POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA	LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM	
FLAM DE VAINILLA I CAMEL	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOPA DE FIDEUS	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	CREMA DE VERDURES NATURAL	
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	

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