

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



4

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

5

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

6

FESTIU

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

11

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS ECOLÒGICS)

12

ESPIRALS NAPOLITANA

13

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

14

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALSINA DE CEBA I BOLETS

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

18

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

19

MACARRONS ECO AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

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