

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

11

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS ECOLÒGICS)

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

18

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

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

FRUITA DEL TEMPS

5

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

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

IOGURT NATURAL

12

ESPIRALS NAPOLITANA

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19

MACARRONS ECO AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

6

FESTIU

13

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

14

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB SALS DE CEBA I BOLETS

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