

## DILLUNS

1

4

CIGRONS ESTOFATS AMB XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA  
CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I  
BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CUSCÚS AMB VERDURES (CARBASSÓ  
ECOLÒGIC, PASTANAGA, PEBROT)  
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM  
I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

## DIMARTS

2

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
FILET DE TILÀPIA (PEIX) AMB VERDURES  
AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

12

TALLARINES (ECOLÒGIC)  
MB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL  
I ALFÀBREGA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
ALLADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
AMANIT  
FRUITA

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE VEDELLA  
A LA PLANXA AMB ENCIAM DE TRES  
COLORS  
FRUITA

26

## DIMECRES

3

6

FESTIU

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
AMB PERNIL  
BACALLÀ AL FORN  
AMB ENCIAM I FRUITS SECS  
FRUITA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
BOTIFARRA AL FORN  
AMB PURÉ DE POMA  
FRUITA

27

## DIJOUS

10

7

FESTIU

14

ARRÒS AMB SÍPIA I MUSCLOS  
TRUITA DE PATATES  
AMB ENCIAM I OLIVES  
I OGURT

21

NO LECTIU

28

## DIVENDRES

1

MACARRONS GRATINATS  
AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
GUISAT DE GALL DINDI  
AMB PASTANAGA I PATATA  
FRUITA

8

FESTIU

15

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I  
CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
(TOMÀQUET I CARN PICADA DE  
VEDELLA)  
FRUITA

22

SOPA DE BROU AMB GALETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA  
POSTRES DE NADAL

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) Ó  
VERDURES (≥ 2R)



OLI  
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,  
CÚSCÚS 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 PROCESADES (<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