

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

3

COLIFLOR AMB PATATES  
SALSITXES DE PORC  
AMB TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

4

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA DE PATATES  
AMB ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

5

LLENTIES A LA RIOJANA  
CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

6

SOPA D'AU AMB PASTA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
BOTIFARRA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

11

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)  
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

12

**FESTIU**

13

**LLIURE DISPOSICIÓ**

16

LLENTIES AMB ARRÒS  
TRUITA DE PERNIL AMB TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

18

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR  
PORCIONS DE PEIX ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

19

MONGETA VERDE, PASTANAGA I PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA  
FRUITA

20

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA  
LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

23

MINISTRA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BROT DE SOJA  
FRUITA

24

MACARRONS A LA CARBONARA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

25

CIGRONS AMB PATATES  
LLOMA A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

26

PAELLA MIXTA  
LLUÇ AL FORN AMB BRESA  
FRUITA

27

SOPA DE PISTONS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMB XIPS  
IOGURT DE SABORS

30

CREMA DE VERDURES  
CANELONS DE CARN GRATINATS  
FRUITA

31

ARRÒSTRES DELICIES  
CROQUETES D'AU AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT



# 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