

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

PATATES ESTOFADES
AMB COSTELLÓ

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

9

ESPAGUETIS AMB
SALSA CARBONARA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I REMOLATXA

IOGURT

10

MONGETA TENDRA
AMB PATATES

POLLASTRE RUSTITI AMB AMANIDA DE
TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA DEL TEMPS

11

SOPA DE BROU
AMB PASTA

MANDONGUILLES DE VEDELLA
ESTOFADES AMB PÈSOLS I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

14

LLENTIES AMB
ARRÒS

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I
COGOMGRE

FRUITA DEL TEMPS

15

FIDEUS
A LA CASSOLA

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

16

CREMA DE CARBASSÓ
AMB CROSTONS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DE TEMPORADA

17

SOPA DE
PEIX

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SABORS

18

ARRÒS A LA
MILANESA

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB SAMFAINA

FRUITA DEL TEMPS

21

MACARRONS
A LA BOLONYESA

RODELLA DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

22

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA NATURAL

POLLASTRE AL FORN A LA PLANXA
AMB PATATES XIPS

FRUITA DEL TEMPS

23

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA
DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO

IOGURT

24

ARRÒS A LA
CASSOLA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

SOPA DE BROU
AMB PASTA

SALSITXES DE PORC AL FORN AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA DE TEMPORADA

28

ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL DOLÇ,
PÈSOLS I PASTANAGA)

MANDONGUILLES DE VEDELLA
ESTOFADES AMB PÈSOLS I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

29

VERDURA TRICOLOR

PIZZA DE PERNIL
I FORMATGE

IOGURT DE COOPERATIVA

30

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES I VERDURETES

ESCALOPA DE POLLASTRE
ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

31

PASTA AMB
TOMÀQUET I ALFÀBREGA

CROQUETES DE PERNIL
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA EN ALMÍVAR



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



- Pa, cereals o derivats
- Llet o derivats
- Fruita fresca i hortalisses

ma
 "Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

- Aigua
- Oli d'oliva
- Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)
- Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

- Vegetals crus o cuinats
- Aigua
- Oli d'oliva
- Fruites o làctics
- Hidrats de carboni
- Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita