

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONES A LA CARBONARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

3

VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA Y PATATA)
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA VERDE
YOGUR

4

FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CALABAZA
SALCHICHAS DE CERDO
TOMATE HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
LECHUGA Y ZANAHORIA
HELADO

9

PANACHE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

10

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE MANZANA
YOGUR

11

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VASCA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

FESTIVO DE LIBRE
DISPOSICIÓN

16

LENTEJAS CON ARROZ
SALCHICHAS DE CERDO
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

17

CREMA DE CALABACÍN
RAPE A LA MARINERA
YOGUR

18

ARROZ A LA CUBANA CON MEDIO
HUEVO DURO
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO
TOMATE Y MAÍZ
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

20

ESPAGUETIS AL PESTO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO REBOZADO
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

24

MACARRONES A LA CARBONARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

25

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

27

SOPA DE PISTONES
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

30

PANACHE DE VERDURAS
POLLO AGRIDULCE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

31

ARROZ MAR Y MONTAÑA
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR



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

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

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