

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

FESTIVO

2

CREMA DE MONGETES BLANQUES  
SALSITXES DE PORC  
PATATES A DAUS  
FRUITA

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

SOPA D'ESTELS  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

7

CREMA DE CIGRONS  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT

8

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I  
PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS I VERDURES  
FRUITA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM  
FRUITA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
SALSITXES DE PORC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

14

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I  
PERNIL)  
LLIBRET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE A  
LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

15

LLACETS A LA PARMESANA  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
FRUITA

16

CREMA DE MONGETES BLANQUES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

20

LLENTIES ESTOFADES  
FIGURETES DE LLUÇ  
VERDURES  
FRUITA

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS  
IOGURT

22

CREMA DE CARBASSA  
CANELONS DE CARN  
FRUITA

23

SOPA DE FIDEUS  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

24

PANATXÉ DE VERDURES  
FILET DE LIMANDA ARREBOSSAT  
ENCIAM  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

28

CREMA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

29

SOPA DE PASTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

LLENTIES AMB ARRÒS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

□



# TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA  
EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR  
LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



## COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES  
O DERIVADOS



LECHE O  
DERIVADOS



FRUTA FRESCA  
U HORTALIZAS



## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó  
VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE  
DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ,  
CUSCÚS Y OTROS CEREALES  
(1-2R)

### DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS  
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y  
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO  
CEBOLLA

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

## COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

### SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

### PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

## NOTAS