

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