

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CREMA DE VERDURES
GUISAT DE GALL DINDI
VARETES DE LLUÇ
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

AMANIDA DE PASTA
LLENTIES AMB XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA
PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
LLUÇ ORLY
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
AMANIDA DE LLEGUMS
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA

12

SOPA D'AU CASOLANA
AMANIDA ALEMANYA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PÈSOLS I PATATES DAU
CRESTES DE TONYINA
FRUITA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES
MACARRONS AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE
BACALLÀ ARREBOSSAT EN BLAT DE
MORO AMB SALS ROMESCO
ESTOFAT DE GALL DINDI
TOMÀQUET FORN

14

ARRÒS A BANDA
COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE PATATES NATURAL
BOTIFARRA AMB SAMFAINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I
CARBASSÓ
CANELONS DE CARN
CIGRONS A LA BOLONYESA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT DE SABORS

18

CUSCÚS AMB VERDURES (ECOLÒGIC)
PIZZA MARGARITA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA MIXTA
FRUITA

19

ARRÒS A LA NAPOLITANA
CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL AMB
CEREALS
FILET DE LLUÇ ORLY
PASTANAGA BABY CARAMEL LITZADA
FRUITA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
AMANIDA DE PASTA
BOTIFARRA
CALAMARS A L'ANDALUSA
PURÉ DE POMA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
PATATES GRATINADES
HALIBUT AMB SALS
ESCALOPE DE PORC
ESPINACS SALTEJATS
FRUITA

22

SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA
POSTRES DE NADAL

□

□

□

□

□



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

FONT: IFMED R: RACIÓ

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
CREMA DE VERDURAS
GUISADO DE PAVO
VARITAS DE MERLUZA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ENSALADA DE PASTA
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
SALCHICHAS AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CALABAZA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON ROMERO FRESCO
MERLUZA ORLY
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

TALLARINES CON ALBAHACA Y
ACEITE DE OLIVA
ENSALADA DE LEGUMBRES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CALAMARES A LA ROMANA
(REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA VERDE

12

SOPA CASERA DE AVE
ENSALADA ALEMANA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MACARRONES CON TOMATE,
MANTEQUILLA Y QUESO
BACALAO REBOZADO EN MAIZ CON
SALSA ROMESCU
ESTOFADO DE PAVO
TOMATE HORNO

14

ARROZ ABANDA
COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA ESPAÑOLA
BUTIFARRA CON SAMFAINA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

15

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y
CALABACÍN
CANELONES DE CARNE
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
YOGUR

18

COUS COUS CON VERDURAS
(ECOLOGICO)
PIZZA MARGARITA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ A LA NAPOLITANA
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL CON
CEREALES
FILETE DE MERLUZA ORLY
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
FRUTA DE TEMPORADA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
ENSALADA DE PASTA
BUTIFARRA
CALAMARES A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
PURÉ DE MANZANA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HALIBUT EN SALSA
ESCALOPE DE CERDO
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE GALETS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
POSTRE DE NAVIDAD

□

□

□

□

□



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



NOTAS

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

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

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