

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

LLENTIES AMB XORIÇO  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
IOGURT

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

SOPA DE PISTONS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

15

CREMA DE CARBASSÓ  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
FRUITA

18

MACARRONS A LA BOLONYESA  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

19

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

20

PANATXÉ DE VERDURES  
SALSITXES DE PORC  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

22

SOPA DE GALETS  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB PRUNES I  
PANSES  
PATATES XIPS  
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  
FILETE DE PAVO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

4

LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

5

CREMA DE CALABAZA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
YOGUR

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

ESPAGUETIS AL PESTO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

12

SOPA DE PISTONES  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON  
CHAMPIÑONES  
YOGUR

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
BACALAO REBOZADO  
TOMATE HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

14

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

15

CREMA DE CALABACÍN  
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

18

MACARRONES A LA BOLOÑESA  
(CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

19

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

20

PANACHE DE VERDURAS  
SALCHICHAS DE CERDO  
PURÉ DE MANZANA  
FRUTA DE TEMPORADA

21

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE GALETS  
JAMONCITO DE POLLO CON CIRUELA Y  
PASAS  
PATATAS CHIPS  
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



## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



### 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