

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