

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

□

□

□

□

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

4

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE
FRUITA

5

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

6

FESTIU

7

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES XIPS
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLUÇ AMB SAMFAINA
IOGURT DE SABORS

14

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA
DE LLET I BACÓ)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

15

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

18

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) GRATINATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
IOGURT

19

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

20

ARRÒS A LA NAPOLITANA
PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE
ARREBOSSAT
ENCIAM
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AMB SALSINA VERDA
FRUITA

22

SOPA DE GALETES
PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB
PANSES I PINYONS
POSTRES DE NADAL

□

□

□

□

□



Compromís
100% Oli d'oliva

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