

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				AMANIDA DE LLEGUMS LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS FRUITA	MACARRONS A LA BOLONYESA CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
5	6	7	8	9	
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA IOGURT	ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES) FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" CREMA DE PASTANAGA CIGRONS A LA BOLONYESA GELAT	SOPA D'AU AMB PASTA CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES AL CALIU FRUITA	
12	13	14	15	16	
AMANIDA DE PASTA TIRES DE CALAMAR AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D 'ALL I TOMÀQUET NATURAL SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	AMANIDA DE PATATES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES GELAT	
19	20	21			
AMANIDA D' ESTIU MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA) FRUITA	CREMA DE PORROS NATURAL ESTOFAT DE POLLASTRE FRUITA	<u>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS</u> MACARRONS A LA BOLONYESA NUGGETS DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS GELAT			



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			ARRÓS AMB VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS LÀCTIC PA	AMANIDA VARIADA CUETA DE RAP AL FORN MACEDÒNIA PA
5	6	7	8	9
CREMA DE VERDURES BACALLAT AMB SAMFAINA AMB PEBROT VERMELL, ALBERGÍNIA, TOMAQUET I CEBA LÀCTIC PA	AMANIDA CAMPERA PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA FRUITA PA	ARRÒS TRES DELÍCIES LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB ALLS TENDRES LÀCTIC PA	MONGETES TENDRES AMB PERNIL REMENAT D'ALLI I GAMBES AMB CARBASSÓ FRUITA PA	AMANIDA CÈSAR PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMB PATATA CUITA LÀCTIC PA
12	13	14	15	16
PÈSOLS AMB CEBA ALES I CUIXES DE POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA LÀCTIC PA	SOPA DE PASTA SALMÓ A LA PLANXA AMB CARBASSÓ LÀCTIC PA	CREMA DE CARBASSA BISTEC DE VEDELLA AMB ENCIAM I CEBA LÀCTIC PA	ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) COSTELLA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMAQUET I BLAT DE MORO FRUITA PA	AMANIDA ALEMANYA OUS AL FORN AMB SAMFAINA LÀCTIC PA
19	20	21		
CREMA DE XAMPINYONS FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I COGOMBRE LÀCTIC PA	ARRÒS TRES DELÍCIES TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I SOIA LÀCTIC PA	AMANIDA DE FRUITA AMB FORMATGE BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA AMB PATATA CUITA MACEDÒNIA DE FRUITES PA		

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1

Amb un bon
esmorzar
constituït per:



2

Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA

- Patates ≤ 3 r
- Carn vermella < 2 r
- Carns processades ≤ 1 r
- Carn blanca 2 r
- Peix/Marisc ≥ 2 r
- Ous 2-4 r
- Dolços ≤ 2 r

CADA DIA

- Lactis 2-4 r
- Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r
- Llegums i lleguminoses ≥ 2 r
- Herbes/Espècies/Alli/Ceba

EN CADA ÀPAT PRINCIPAL

- Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r
- Oli d'oliva
- Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

3

Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar



Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn magra

Làctics o fruita

Fruita