

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIU

MACARRONS A LA BOLONYESA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
BOTIFARRA
ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA

ESPAGUETIS GRATINATS
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
ESTOFAT DE VEDELLA
VERDURES
FRUITA

LLACETS A LA PARMESANA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
SALSITXES DE PORC
AMANIDA DE TOMÀQUET I
COGOMBRE
IOGURT

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
CANELONS DE CARN
FRUITA

LLENTIES A LA RIOJANA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
VERDURES
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
LIMANDA AMB SALS DE LLIMONA
VERDURES
FRUITA

PAELLA MIXTA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA (PLAT PROPOSAT PER L'
ADA PARELLADA)
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET I OLIVES
COGOMBRE
FRUITA

SOPA DE PASTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
		1 FESTIU	2 COLIFLOR SALTEJADA LLOM A LA PLANXA TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA	3 CREMA DE VERDURES FILET DE LLUC AL FORN CARBASSÓ AL FORN IOGURT DE SABORS FRUITA PA
6 MACARRONS AMB SOFREGIT FILET DE ROSADA AL FORN CARBASSÓ AL FORN IOGURT DE SABORS PA	7 CREMA DE PASTANAGA CEBA I PATATES LLOM ADOBAT AL FORN ENCIAM I PASTANAGA FRUITA PA	8 ESPINACS AMB BEIXAMEL TRUITA FRANCESA XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	9 AMANIDA DE LLENTIES PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) ENCIAM I COGOMBRE IOGURT DE SABORS PA	10 PATATES SALTEDES AMB VERDURA FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA PATATES ROSTIDES IOGURT DE SABORS PA
13 CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA VERDURES IOGURT DE SABORS PA	14 ESPAGUETIS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES PEBROTS VERDS IOGURT DE SABORS PA	15 CREMA DE CARBASSÓ PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	16 PATATES AMB PEBROTS ESCALOPE DE VEDELLA TOMÀQUET AMANIT FRUITA PA	17 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES ESTOFAT DE PORC PATATES A DAUS IOGURT PA
20 CREMA DE VERDURES CAP DE LLOM AMB SALS TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA	21 CIGRONS AMB SALS DE TOMÀQUET LLENGUADO AL FORN CARBASSÓ AL FORN IOGURT DE SABORS PA	22 MONGETES TENDRES AMB PATATES BROQUETES DE GALL DINDI AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA	23 ARRÓS AMB VERDURES BACALLÀ A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA PA	24 SOPA DE PASTA OUS REMENATS XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA
27 CREMA DE VERDURES PIT DE GALL DINDI AMB SALS PATATES ROSTIDES IOGURT DE SABORS PA	28 PASTA AMB TOMÀQUET PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SABORS PA	29 AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET, TONYINA I OU DUR TRUITA DE PERNIL DOLÇ ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA PA	30 AMANIDA MIXTA PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	

TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

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, ARRÓS,
CUSCÚS I ALTRES CEREALS
(1-2R)

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITES SECS, LLAVORS
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I
LLEGUMINOSOS (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL
CEBA

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

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