

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

COLIFLOR AMB PATATES
BOTIFARRA
TOMÀQUET PROVENÇAL
FRUITA

4

FIDEUÀ DE PEIX
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
GELAT

5

"LLEGUMINITZA"
LLENTIES AMB ARRÒS
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA D'AU AMB PASTA
BACALLÀ ARREBOSSAT
SAMFAINA
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

10

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

11

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

FESTIU

13

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

16

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU
DUR
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
RAP A LA MARINERA
FRUITA

18

LLENTIES AMB ARRÒS
SALSITXES DE PORC
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
POMA
FRUITA

20

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
TRUITA A LA PAISANA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

23

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ A LA BASCA
FRUITA

24

MACARRONS A LA CARBONARA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

CIGRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

SOPA DE FIDEUS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DE SABORS

30

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
CANELONS DE CARN
FRUITA

31

ARRÒS MAR I MUNTANYA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 CUSCÚS AMB VERDURES LLENGUADO AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT PA	3 ESPAGUETIS AMB VERDURES PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) PASTANAGA EN RODANXES IOGURT PA	4 TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COLI I PATATA) REMNAT DE PERNIL VERDURES GRATINADES FRUITA PA	5 AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES BROQUETES DE GALL DINDI TOMÀQUET AMANIT PA	6 ESPINACS AMB BEIXAMEL PIT DE GALL DINDI AMB SALS PATATES A DAUS IOGURT PA
9 AMANIDA DE CIGRONS FILET DE ROSADA PASTANAGA I CARBASSÓ IOGURT PA	10 CREMA DE CARBASSÓ PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) TOMÀQUET AMANIT FRUITA	11 COLIFLOR SALTEJADA TRUITA DE PERNIL DOLÇ ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	12 FESTIU	13 FESTIU
16 CREMA DE PASTANAGA PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) CARBASSÓ AL FORN IOGURT DE SABORS PA	17 PASTA AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA) PIT DE GALL DINDI AMB SALS TOMÀQUET AMANIT IOGURT PA	18 PATATES SALTADES AMB VERDURA TRUITA FRANCESA ENCIAM I TOMÀQUET PA	19 CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT FILET DE ROSADA AL FORN ENCIAM I PASTANAGA IOGURT PA	20 AMANIDA MIXTA PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS FRUITA PA
23 LLAÇOS A LA PARMESANA LLOM ADOBAT A LA PLANXA CARBASSÓ AL FORN IOGURT PA	24 CREMA DE PORROS NATURAL TRUITA DE PATATES TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA	25 MINESTRA DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, COLIFLOR, BLAT DE MORO I PEBROT) ESCALOPE DE VEDELLA AMANIDA VERDA IOGURT PA	26 SOPA DE VERDURES LLENGUADO AL FORN ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I SÈSAM IOGURT DE SABORS PA	27 AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES) PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) PASTANAGA I PATATA FRUITA PA
30 CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT FILET DE LLUÇ AL FORN PATATA CUITA IOGURT DE SABORS PA	31 CREMA DE CARBASSA LLOM A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT 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, ARRÒS, CUSCÚS I ALTRES CEREALS (1-2R)

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS 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