

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

LLENTIES A LA RIOJANA
FIGURETES DE LLUÇ
AMB ENCIAM I PASTANAGA
GELAT

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

VICHYSOISE
POLLASTRE AMB ALLADA
AMB PATATES A DAUS
IOGURT

8

9

10

11

12

ARRÒS AMB VERDURES
SALSITXES DE PORC
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA I
CARBASSA NATURAL
CANELONS DE CARN
FRUITA

MACARRONS A LA BOLONYESA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE
ROSTIT
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT
DE MORO
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB VERDURES
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ
AMB ENCIAM I PASTANAGA
GELAT

15

16

17

18

19

AMANIDA TROPICAL
PAELLA MIXTA
GELAT

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
CROQUETES DE BACALLÀ
AMB AMANIDA VERDA
IOGURT

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

23

24

25

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB VERDURES
FRUITA

"LLEGUMINITZA'T"
CREMA DE VERDURES NATURAL
AMB CROSTONS
LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
FRUITA

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
TRUITA DE TONYINA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA (PLAT PROPOSAT
PER L' ADA PARELLADA)
BOTIFARRA AMB PATATES
PANADERA I JULIVERT
IOGURT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
AMB PATATES XIPS
FRUITA

29

30

31

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
AMB AMANIDA VERDA
GELAT

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA,
PÉSOLS I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET FORN
FRUITA

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
NUGGETS DE POLLASTRE
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
FESTIU	FESTIU	CREP DE FORMATGE REMENAT D'ALLI I GAMBES AMB XAMPINYONS LÀCTIC PA	SOPA DE PASTA RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES LÀCTIC PA	AMANIDA MIXTA CROQUETES DE BACALLÀ FRUITA PA
8	9	10	11	12
MACARRONS A LA BOLONYESA SALMÓ A LA PLANXA AMB CARBASSÓ LÀCTIC PA	SOPA DE PASTA TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB TOMÀQUET AMANIT LÀCTIC PA	CREMA DE LLEGUMS CARN MAGRA DE PORC AMB SALSINA I VERDURES LÀCTIC PA	ARRÒS AMB VERDURES OUS AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA PA	AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET AMB NOUS I PANSES EN SALSA DE MOSTASSA SANDVITX MIXT LÀCTIC PA
15	16	17	18	19
CARXOFES AMB PERNIL BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA CÈSAR LÀCTIC PA	MACARRONS AL PESTO LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT LÀCTIC PA	ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE ROSADA AMB VERDURES LÀCTIC PA	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AMB ALLADA LÀCTIC PA	AMANIDA CÈSAR EMBOTITS LÀCTIC PA
22	23	24	25	26
SOPA DE PASTA LLOM ROSTIT AMB PERA I UN PUNT DE CURRI LÀCTIC PA	ALBERGÍNIA FARCIDA DAURADA AL FORN AMB PATATA CUITA LÀCTIC PA	ARRÒS AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA LÀCTIC PA	BRÒQUIL AMB PERNIL TRUITA A LA NAVARRA FRUITA PA	AMANIDA COMPLETA TORRADES DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE LÀCTIC PA
29	30	31		
SOPA DE VERDURES CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES FREGIDES FRUITA PA	CREMA DE VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB VERDURES LÀCTIC PA	AMANIDA VARIADA PIZZA LÀCTIC 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