



DILLUNS

2

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
SÍNDRIA

9

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
POMA

16

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
SALSITXES DE PORC
TOMÀQUET NATURAL
PLÀTAN

23

MINISTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
MANDARINA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
POMA VERMELLA

DIMARTS

3

COLIFLOR AMB PATATES
BOTIFARRA
TOMÀQUET PROVENÇAL
PLÀTAN

10

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

17

CREMA DE CARBASSA
RAP A LA MARINERA
ENCIAM
POMA VERMELLA

24

LLAÇOS (ECOLÒGIC) AMB CREMA DE FORMATGES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
PERA

31

DIA DE LA CASTANYADA
MACARRONS DE TARDOR AMB CREMA DE BOLETS
POLLASTRE AGREDOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
PASTÍS DE CASTANYES

DIMECRES

4

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
GELAT

11

MACARRONS (ECOLÒGIC) BOLONYESA
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM I REMOLATXA
PERA

18

ARRÒS MAR I MUNTANYA
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA
MANDARINA

25

CIGRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
POMA

DIJOUS

5

CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB QUINOA
RAÏM

12

FESTIU

19

BRÒQUIL SALTEJAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

26

RISOTTO AMB VERDURES
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM I BROTS DE SOIA
PLÀTAN

DIVENDRES

6

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET NATURAL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA
PERA

13

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FESTIU

20

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA PAISANA
ENCIAM I OLIVES
PERA BLANQUILLA

27

SOPA DE PISTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

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