



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

4

1

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
 GUISAT DE GALL DINDI  
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
 IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

4

✓  
 LLENTIES (ECOLÒGIC) CASOLANES  
 TRUITA DE CARBASSÓ  
 ENCIAM I OLIVES  
 MANDARINA

5

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGICA)  
 LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB OLI I PEBRE VERMELL  
 ENCIAM I REMOLATXA  
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) A LA BOLONYESA  
 FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
 ENCIAM I BROTS DE SOIA  
 PINYA NATURAL

12

SOPA D'AU CASOLANA  
 MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
 TARONJA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
 BACALLÀ ARREBOSSAT  
 TOMÀQUET FORN  
 IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

14

Activitat d'anglès

✓  
 ARRÒS AMB VERDURES  
 TRUITA DE PATATES NATURAL  
 AMANIDA VERDA  
 PERA

15

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I CARBASSÓ  
 CIGRONS A LA BOLONYESA  
 POMA

18

✓  
 CUSCÚS AMB VERDURES (ECOLÒGIC)  
 TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
 AMANIDA MIXTA  
 MANDARINA

19

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
 HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEREALS  
 PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA  
 IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

20

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
 BOTIFARRA  
 AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA  
 MACEDÒNIA DE FRUITES

21

NO LECTIU

22

MENÚ ESPECIAL DE NADAL  
 SOPA DE GALETS  
 CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
 PATATES XIPS  
 PROFITEROLS AMB XOCOLATA

25

26

27

28

29

# 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