

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
PATATES FREGIDES
FRUITA EN ALMÍVAR

ESPIRALS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN

✓
PÈSOLS AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA MIXTA
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

SOPA DE PASTA
FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT
AMANIDA MIXTA
TARONJA

ARRÒS AMB BOLETS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA MIXTA
PERA

✓
CREMA DE VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA MIXTA
MANDARINA

MENÚ TRAGINERS
PATATES "ENMASCARADAS"
SALSITXES AL FORN
AMANIDA MIXTA
CREMA CATALANA

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
POMA

PAELLA MIXTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
MANDARINA

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRÉS DE CALAMAR
AMANIDA MIXTA
PERA

CIGRONS ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
RAÏM

SOPA DE PASTA
LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

✓
CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
MANDARINA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
PERA

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA MIXTA
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

PAELLA DE CARN
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN

PATATES ESTOFADES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA MIXTA
TARONJA

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

✓ **MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX**



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



ma

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:



Respecta el patró de la



(Segons dades d'IFMed)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 ració)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita