

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

24

**PÍCNIC**

25

PIZZA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

26

**PÍCNIC**

27

FIDEUS A LA CASSOLA  
VARETES DE PEIX AMB PATATES XIPS  
GELAT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESCALOPA D'AU AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

1

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET  
AMANIT  
FRUITA DE TEMPORADA

2

VERDURA AL VAPOR  
POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

3

**PÍCNIC**

4

ESPIRALS DE COLORS GRATINATS  
AMB FORMATGE  
BOTIFARRA AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
"RAVES" AMB VERDURETES  
GELAT

8

AMANIDA DE LLENTIES  
TRUITA AMB TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE AL FORN AMB PATATES  
A DAUS  
FRUITA DE TEMPORADA

10

**PÍCNIC**

11

ARRÒS A LA CUBANA  
PEIX ARREBOSSAT AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

12

PASTA AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA A LA PLANXA  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

15

PURÉ DE PATATES  
ESCALOPA DE CARN AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

16

ESPAGUETIS NAPOLITANA  
SALSITXES AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

**PÍCNIC**

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
PEIX ARREBOSSAT AMB AMANIDA  
IOGURT

19

MACARRONS AL FORN  
POLLASTRE AL FORN AMB GUARNICIÓ  
GELAT

22

AMANIDA DE PASTA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

23

PIZZA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

24

**PÍCNIC**

25

FIDEUS A LA CASSOLA  
VARETES DE PEIX AMB PATATES XIPS  
GELAT

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESCALOPA D'AU AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**ma**

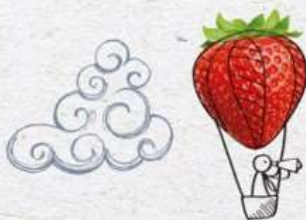
"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:

La qualitat i la proximitat de la matèria primera és present al nostre menú:

- El 80% de la fruita de temporada és de Lleida.
- Els làctics són d'Olot i de Barcelona.
- Tots els proveïdors de carn i processats càrnics i embotits són de la comarca de Barcelona i Girona.
- L'arròs és del Delta de l'Ebre i els llegums de la zona d'Aragó.



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA ÀPAT**



**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 racció)
- 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