




MENU ENERO 2021



LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DIA 1
				FIESTA
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
Crema de zanahoria y patata Pescado al horno en salsa con guisantes Pan integral-Yogur (la Fageda)	Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras y arroz Pan integral-yogur (la Fageda)	FIESTA	Arroz guisado con verduras Tortilla de atún con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Sopa cocido con estrellitas Croquetas de pollo con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
Crema de verduras variadas Merluza en salsa de tomate con patatas Pan integral-yogur (la Fageda)	Ensalada variada Garbanzos estofados con verduras y arroz Pan integral-yogur (la Fageda)	Fideos a la cazuela con atún Hamburguesa de ternera con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Arroz con pollo y champiñones Tortilla de queso con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Sopa de pescado Pechuga de pavo al horno con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
Crema de calabacín y patata Pescado rebozado con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Ensalada completa Judías blancas estofadas con arroz y verduras Pan integral-yogur (la Fageda)	Pasta con tomate y queso Albóndigas en salsa con patatitas Pan integral-yogur (la Fageda)	Arroz con tomate Tortilla de patata y cebolla con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Sopa de cocido Salchichas al horno con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
Crema de coliflor y patata Pescado al horno con patata y cebolla Pan integral-yogur (la Fageda)	Ensalada completa Guisantes con patates y zanahoria baby Pan integral-yogur (la Fageda)	Macarrones boloñesa Pechuga de pollo al horno con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Sopa de pescado Varitas de merluza con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)

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



NOTES

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

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESSADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

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