



MENU JULIO 2018

(Sense lactosa)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Crema de coliflor y patata Merluza a la plancha con ensalada Pan-fruta del tiempo	Ensalada de lechuga con daditos de pepino, tomate, maíz y zanahoria Lentejas estofadas con arroz y verduras Pan-fruta del tiempo	Fideos con atún Salchichas al horno con ensalada Pan-fruta del tiempo	Arroz con tomate y verduras Tortilla de patatas con ensalada Pan-fruta del tiempo	Sopa de pescado con pasta Pechuga de pavo al horno con ensalada Pan-fruta del tiempo
9	10	11	12	13
Crema de calabaza y patata Merluza al horno con patatas Pan-fruta del tiempo	Ensalada de lechuga con daditos de pepino, tomate, zanahoria y maíz Garbanzos con arroz y verduras Pan-fruta del tiempo	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Pan-fruta del tiempo	Arroz con pollo y verduras Tortilla de atún con ensalada Pan-fruta del tiempo	Sopa de cocido con estrellitas Pollo a la plancha con ensalada Pan-fruta del tiempo
16	17	18	19	20
Crema de verduras variadas Pescado a la plancha con ensalada Pan-fruta del tiempo	Ensalada completa Lentejas con arroz y verduras Pan-fruta del tiempo	Ensalada de pasta Salchichas en salsa de tomate Pan-fruta del tiempo	Arroz con pescado Tortilla francesa con ensalada Pan-fruta del tiempo	Sopa de pescado con pasta Pavo a la plancha con ensalada Pan-fruta del tiempo
23	24	25	26	27
Crema de zanahorias y patata Pescado al horno con patatas y cebolla Pan-fruta del tiempo	Ensalada completa Garbanzos estofados con arroz Pan-fruta del tiempo	Macarrones con verduritas Hamburguesa en salsa de tomate Pan-fruta del tiempo	Arroz con tomate y verduras Tortilla de jamón dulce con ensalada Pan-fruta del tiempo	Sopa de cocido con pasta Pollo a la plancha con ensalada Pan-fruta del tiempo
30	31			
Crema de calabacín Pescado a la plancha con ensalada Pan-fruta del tiempo	Ensalada completa Lentejas estofadas con arroz y verduras Pan-fruta del tiempo			

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,
CUSCÚS 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)

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

FONT: IFMED R: RACIÓ

