



# MENU MAYO 2021

## SIN CARNE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Crema de calabacín puerro y patata Merluza al horno con patatas y cebolla Pan integral-yogur (la Fageda)	Ensalada completa Garbanzos estofados con verduras y arroz Pan integral-yogur (la Fageda)	<b>Macarrones con tomate</b> Hamburguesa vegetal con zanahoria rallada Pan integral-yogur (la Fageda)	Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Sopa de pescado con pasta Croquetas de bacalao con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)
DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
Crema de zanahoria y patata Pescado al horno en salsa Pan integral-yogur (la Fageda)	Ensalada variada Judías blancas estofadas con daditos de patata y zanahoria Pan integral-yogur (la Fageda)	<b>Fideos a la cazuela con verduras</b> <b>Salchicha vegetal con ensalada</b> Pan integral-yogur (la Fageda)	Arroz guisado con daditos de verduras Tortilla de queso con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	<b>Caldo vegetal con estrellitas</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Zanahoria baby Pan integral-yogur (la Fageda)
DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
Crema de coliflor y patata Merluza al horno con guisantes Pan integral-yogur (la Fageda)	Ensalada completa Lentejas estofadas con verduras y arroz Pan integral-yogur (la Fageda)	<b>Coditos en salsa carbonara</b> <b>sin beicon</b> <b>Pescado a la plancha</b> con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Arroz con tomate <b>Tortilla francesa</b> con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Sopa de pescado <b>Hamburguesa vegetal</b> con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
Crema de calabaza y patata Pescado rebozado con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Ensalada variada Judías rojas estofadas con verduritas Pan integral-yogur (la Fageda)	Pasta con champiñones <b>Hamburguesa vegetal</b> con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	Arroz con pescado Tortilla de patata y cebolla con ensalada Pan integral-yogur (la Fageda)	<b>Sopa vegetal</b> <b>Filete de merluza con ensalada</b> Pan integral-yogur (la Fageda)
DIA 31				
Crema de verduras y patata Merluza al horno en salsa de tomate 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"

ma  
MEDIACIÓ I MENTORAT  
ALIMENTARI  
PER AQUESTS TÈCNICOS  
D'ASSISTÈNCIA  
PSICOLÒGICA

## 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,  
CÚSCUS 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

FONT: IFMED R. RACIÓ