

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

26	27	28	29	30
CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL	MONGETA TENDRA AMB PATATES	AMANIDA D'ESTIU	ARRÒS A LA CUBANA	MACARRONS A LA ITALIANA
LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB AMANIDA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB AMANIDA	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMAQUET	FILET DE LLUÇ A LA PLANCHA AMB AMANIDA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I PATATES CHIPS
FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL	GELAT
3	4	5	6	7
TALLARINS A LA BOLONYESA	ARRÒS AMB VERDURES	ENSALADILLA RUSSA	MONGETES BLANQUES CUITES AMB BACÒ	PIT I PANA (PATATES SALTEJADES AMB XORIÇO)
CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS	ESCALOPA DE POLLASTRE AMB AMANIDA	FILET DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB TOMÀQUET AL FORN	CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA
FLAM	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT
10	11	12	13	14
LLAÇOS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ	CIGRONS AMB ESPINACS I BACALLÀ	AMANIDA DE PASTA	MENESTRA DE VERDURES AMB MAIONESA	ARRÒS TRES DELICIES AMB TRUITA I PERNIL DOLÇ
TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I AMANIDA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE I PATATES CHIPS	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA	PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL	GELAT
17	18	19	20	21
CANELONS GRATINATS	ARRÒS A LA CUBANA	EMPEDRAT DE LLEGUMS	VICHYSOISE (CREMA FREDA DE PORROS)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA
CROQUETES DE PERNIL AMB PATATES CHIPS	FILET DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB TOMÀQUET AL FORN	POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA	VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA
NATILLES	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT
24	25	26	27	28
ARRÒS A LA MILANESA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PATATA	CIGRONS AMB TOMÀQUET I PERNIL	MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ AMB VERDURES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE I PATATES CHIPS	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM	BISTEC DE MAGRA AMB AMANIDA	PIZZA DE BACÒ
FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL	GELAT



Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1 Amb un bon esmorzar constituït per:

- Fruita fresca o hortalisses
- Llet o derivats
- Pa, cereals o derivats

2 Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA	CADA DIA	EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patates ≤ 3 r • Carn vermella < 2 r • Carns processades ≤ 1 r • Carn blanca 2 r • Peix/Marisc ≥ 2 r • Ous 2-4 r • Dolços ≤ 2 r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lactis 2-4 r • Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r • Llegums i lleguminoses ≥ 2 r • Herbes/Espècies/All/Ceba 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r • Oli d'oliva • Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

3 Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar

- AIGUA**
- PROTEÏNES:** Carn, peix, ous o llegums
- OLI D'OLIVA**
- FRUITA O LACTIS**
- HIDRATS DE CARBONI:** Pa, patata, arròs, pasta, blat de moro...
- VEGETALS:** crus i cuinats



Alguns consells

Juga amb el color de les fruites i verdures i la teva dieta serà més nutritiva

Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal

Incorpora cereals integrals a la teva alimentació

Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits

Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

Si hem dinat...	Podem sopar...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita