

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

4

ARRÒS A LA CUBANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
GELAT

5

AMANIDA DE PASTA
TRUITA DE FORMATGE
PATATES XIPS
PASTÍS DE XOCOLATA

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
CROQUETES DE PERNIL
PATATES XIPS
IOGURT

8

MACARRONS GRATINATS
PIZZA DE BACÓ
GELAT

11

FESTIU

12

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

13

AMANIDA D' ESTIU
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D' ALL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MINESTRA DE VERDURES
LLOM ROSTIT AMB BRESA (DE CEBA I TOMÀQUET)
PATATES XIPS
GELAT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

18

SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA
PATATES XIPS
FRUITA

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FLAM

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

21

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

MACARRONS A LA CARBONARA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ AL FORN
GELAT

25

FESTIU

26

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TONYINA ORLY
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

28

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
PATATES XIPS
FRUITA

29

PANATXÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSAA
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA



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

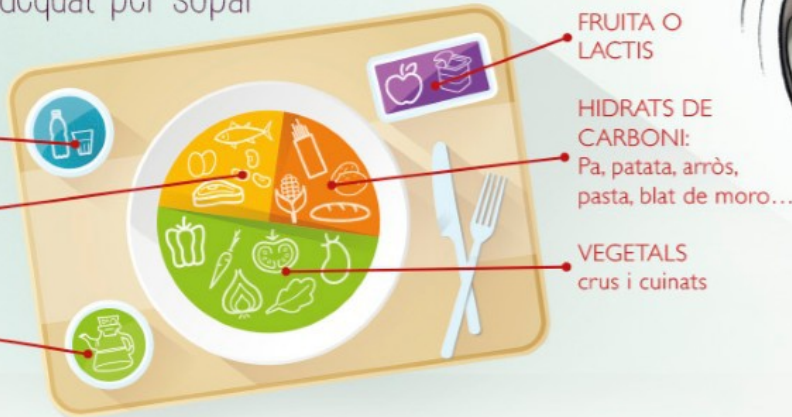
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

CADA DIA
• Lactis 2-4 r
• Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r
• Llegums i lleguminoses ≥ 2 r
• Herbes/Espècies/All/Ceba

EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
• 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



Si hem dinat...

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures
- Carn
- Peix
- Ous
- Fruita
- Làctics

Podem sopar...

- Hortalisses crues o verdures cuites
- Cereals o fècules
- Peix o ous
- Carn magra o ous
- Peix o carn magra
- Làctics o fruita
- Fruita

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 gotes d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

