

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

AMANIDA DE LLEGUMS
TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

6

7

8

9

10

FESTIU

PANATXÉ DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
IOGURT

ESPAGUETIS AMB PESTO
ABADEJO AL FORN
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

"LLEGUMINITZA'T"
AMANIDA GREGA
CIGRONS A LA BOLONYESA
GELAT

CREMA DE CARBASSÓ
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMB PATATES XIPS
FRUITA

11

12

13

14

15

AMANIDA DE COUS COUS I
ALFÀBREGA (PLAT PROPOSAT PER
L'ADA PARELLADA)
CROQUETES DE PERNIL
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D
ALL I TOMÀQUET NATURAL
SALSITXES DE PORC
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE
ROSTIT
AMB PATATES XIPS
IOGURT

PASTA AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I TONYINA
LLUÇ A LA BASCA
AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

16

17

18

19

20

AMANIDA D' ESTIU
MANDONGUILLES DE VEDELLA A
LA JARDINERA (PÈSOLS,
PASTANAGA, MONGETA TENDRA I
PATATA)
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

MACARRONS GRATINATS
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
PASTÍS DE XOCOLATA

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
PIZZA
GELAT

21

22

23

24

25



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

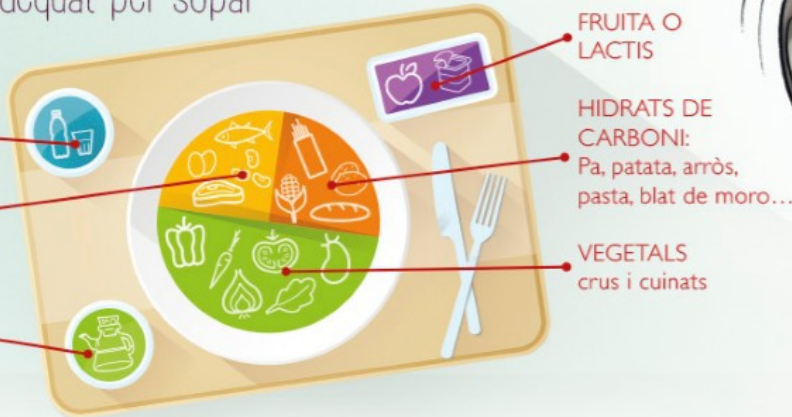
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

