

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

AMANIDA DE LLEGUMS  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
TRUITA D'ESPINACS  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
AMB ENCIAM I ESPÀRRECS  
POSTRES A ESCOLLIR

FESTIU

6

7

8

9

10

FESTIU

PANATXÉ DE VERDURES  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CAMEL LITZADA  
TRUITA DE FORMATGE  
POSTRES A ESCOLLIR

ESPAGUETIS AMB PESTO  
GASPATXO  
ABADEJO AL FORN  
CROQUETES DE PERNIL  
AMB ENCIAM I OLIVES  
POSTRES A ESCOLLIR

"LLEGUMINITZA"  
AMANIDA GREGA  
FIDEUÀ DE PEIX  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
ROTLLS DE PRIMAVERA  
POSTRES A ESCOLLIR

CREMA DE CARBASSÓ  
MACARRONS GRATINATS  
ESCALOPINS DE POLLASTRE  
ARREBOSSATS  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB PATATES AL CALIU  
POSTRES A ESCOLLIR

11

12

13

14

15

AMANIDA DE COUS COUS I  
ALFÀBREGA (PLAT PROPOSAT PER  
L'ADA PARELLADA)  
SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA  
TIRES DE CALAMAR  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL  
SEU SUC AMB ENCIAM I PASTANAGA  
POSTRES A ESCOLLIR

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT  
D'ALL I TOMÀQUET NATURAL  
CREMA DE CARBASSÓ  
SALSITXES DE PORC  
CRESTES DE TONYINA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRES A ESCOLLIR

MONGETES TENDRES AMB BACÓ  
PASTÍS DE CARN  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE  
ARREBOSSAT  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
POSTRES A ESCOLLIR

AMANIDA DE MONGETES  
BLANQUES  
PATATES GRATINADES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE  
ROSTIT  
SALSITXES FRANKFURT A LA  
PLANXA AMB PATATES FREGIDES  
POSTRES A ESCOLLIR

GALETS AMB TOMÀQUET I  
TONYINA  
PÈSOLS SALTEJATS  
LLUÇ A LA BASCA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CAMEL LITZADA  
AMB TOMÀQUET I PASTANAGA  
POSTRES A ESCOLLIR

16

17

18

19

20

AMANIDA D'ESTIU  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A  
LA JARDINERA (PÈSOLS,  
PASTANAGA, MONGETA TENDRA I  
PATATA)  
VARETES DE LLUÇ  
POSTRES A ESCOLLIR

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB  
VERDURES I PATATES  
TRUITA D'ESPINACS  
POSTRES A ESCOLLIR

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
VICHYSOISE  
PIZZA  
POSTRES A ESCOLLIR

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

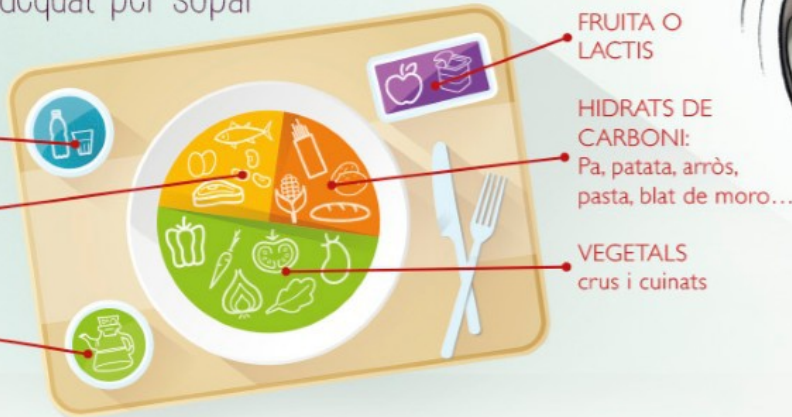
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

