

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

			1	2
			LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA	FIDEUÀ DE PEIX CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA GELAT
5	6	7	8	9
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	PANATXÉ DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARMEL LITZADA IOGURT	ESPAGUETIS AMB PESTO LIMANDA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	CIGRONS ESTOFATS LLOM A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES GELAT	CREMA DE CARBASSÓ ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PATATES AL CALIU FRUITA
12	13	14	15	16
AMANIDA DE COUS COUS I ALFÀBREGA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) FIGURETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D 'ALL I TOMÀQUET NATURAL SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	MONGETES TENDRES AMB BACÓ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES PRÉSSEC EN ALMÍVAR	GALETS AMB TOMÀQUET I TONYINA LLUÇ A LA BASCA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GELAT
19	20	21		
SOPA DE PISTONS MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA) FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	<u>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS</u> PIZZA PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES PASTISSET		



# 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



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 gotes d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

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 .....