

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ROTILLES DE PRIMAVERA
XAMPINYONS
FRUITA

AMANIDA D' ARRÒS
GASPATXO
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MINISTRA DE VERDURES
AMANIDA DE PASTA
LLOM ROSTIT AMB BRESA (DE CEBA I
TOMÀQUET)
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA PANADERA
GELAT

LLENTIES ESTOFADES
AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE FORMATGE
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

19

20

21

22

SOPA MINISTRONE
COLIFLOR AMB BEIXAMEL
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
CRESTES DE TONYINA
PATATES AL CALIU
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
PATATES ESTOFADES
ABADEJO AL FORN
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ESPAGUETIS AMB PESTO
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
OUS AMB BEIXAMEL
I OGURT

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB
ARRÒS
PASTÍS DE CARN
TRUITA DE PATATA I CEBA
PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE
ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE

CREMA DE PORROS NATURAL
AMANIDA RUSSA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
LLUÇ ORLY
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

25

26

27

28

29

FESTIU

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
PIZZA MARGARITA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
BOTIFARRA AMB SAMFAINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
GASPATXO
TONYINA ORLY
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA
MACARRONS A LA BOLONYESA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
SALSITXES FRANKFURT A LA PLANXA
FRUITA

PANATXÉ DE VERDURES
FIDEUÀ DE PEIX
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS
TRUITA DE TONYINA
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

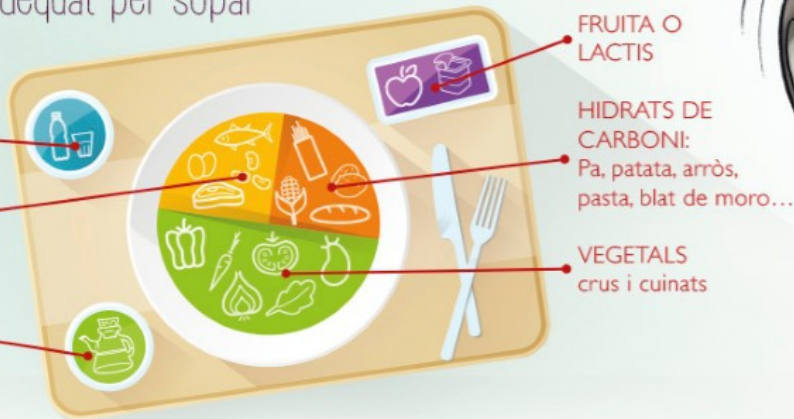
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

