

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
VARETES DE LLUÇ  
AMANIDA VERDA  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

13

MINESTRA DE VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
GELAT

18

SOPA DE PISTONS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

19

AMANIDA D'ARRÒS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

20

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB  
POMA  
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

22

CREMA DE PORROS NATURAL  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA  
GELAT

25

FESTIU

26

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM  
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TONYINA ORLY  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

28

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA  
POLLASTRE ROSTIT  
FRUITA

29

PANATXÉ DE VERDURES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS I VERDURES  
GELAT



Compromís  
100% Oli d'oliva



Menú  
assessorat per  
Ada Parellada





# 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 .....