

dilluns

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
AMB ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA

dimarts

4

ARRÒS AL CURRI  
FILET DE LLUÇA A LA MARINERA  
AMB PÈSOLS  
FRUITA

dimecres

5

ESPAGUETIS AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMB ENCIAM I CEBA  
FRUITA

dijous

6

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
TRUITA DE TONYINA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

divendres

7

SOPA DE PIPES DE MELÓ  
MANDONGUILLES A LA  
JARDINERA  
IOGURT

10

SETMANA SANTA

11

SETMANA SANTA

12

SETMANA SANTA

13

SETMANA SANTA

14

SETMANA SANTA

17

DILLUNS DE PASQUA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TRUITA DE FORMATGE  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MINESTRA DE VERDURES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

25

CIGRONS ESTOFATS  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
AMB CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN  
TIRES DE CALAMAR  
AMB RODANXES DE TOMÀQUET  
NATURAL  
FRUITA

26

FIDEUÀ DE PEIX  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
AMB ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

20

"LLEGUMINITZA"

CREMA DE CARBASSA  
MONGETES BLANQUES  
SALTEJADES AMB BOTIFARRA  
PAGÈS I BOLETS (PLAT PROPOSAT  
PER L'ADA PARELLADA)  
FRUITA

27

MACARRONS NAPOLITANA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

21

SOPA DE PEIX AMB FIDEUS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMB POMA  
PASTÍS DE SANT JORDI

28

CREMA DE VERDURES  
ESCALOPINS DE POLLASTRE  
ARREBOSSATS  
AMB PATATES AL CALIU  
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



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