

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTIU

LLENTIES A LA RIOJANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

SOPA D'ESTELS
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

VICHYSOISE
POLLASTRE AMB ALLADA
AMB PATATES A DAUS
IOGURT

8

9

10

11

12

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
PIZZA MARGARITA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
PORC AGREDOLÇ A L'ESTIL XINÈS
(PLAT PROPOSAT PER L'ADA
PARELLADA)
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

TALLARINES CARBONARA (AMB
CREMA DE LLET I TIRÉS DE BACÓ)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE
ROSTIT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT
DE MORO
VARETES DE LLUÇ
AMB TOMÀQUET FORN
GELAT

CIGRONS ESTOFATS
SALSITXES AL FORN
AMB ENCIAM I CEBA
FRUITA

15

16

17

18

19

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

AMANIDA TROPICAL
PAELLA MIXTA
GELAT

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
TONYINA ORLY
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

22

23

24

25

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

LLENTIES AMB QUINOA
CROQUETES D' ESPINACS
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
TRUITA DE TONYINA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE VERDURES
BOTIFARRA AMB PATATES
PANADERA I JULIVERT
IOGURT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

29

30

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMB XAMPINYONS
GELAT

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA,
PÈSOLS I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE BROU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A
LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

100% Oli d'oliva

Menú
assessorat per
Ada Parellada



Scolarest

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

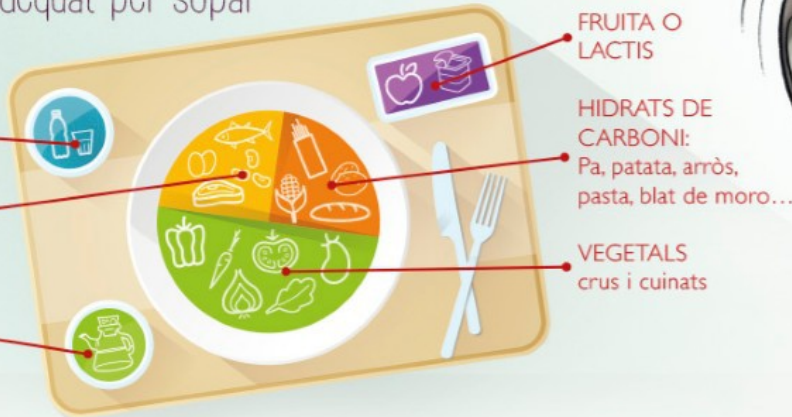
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

