



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTIU

LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE
PASTA CON VERDURAS (ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ A LA CUBANA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

VICHYSOISE
GARBANZOS SALTEADOS CON AJÓY PEREJIL
YOGUR

8

9

10

11

12

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
PIZZA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ CON VERDURAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FRUTA DE TEMPORADA

TALLARINES CON TOMATE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAIZ
TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE HORNO
HELADO

GARBANZOS ESTOFADOS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CON LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

15

16

17

18

19

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS Y PUERRO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PAELLA DE VERDURAS
HELADO

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVAS NEGRAS
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FRUTA DE TEMPORADA

22

23

24

25

26

"LEGUMINIZATE"

ARROZ CON TOMATE
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS CON QUINOA
CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS SALTEADOS CON AJÓY PEREJIL
YOGUR

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS Y PUERRO
HUEVOS CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

30

31

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
HELADO

ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA, GUISANTES Y ZANAHORIA)
GARBANZOS SALTEADOS CON AJÓY PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS Y PUERRO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

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

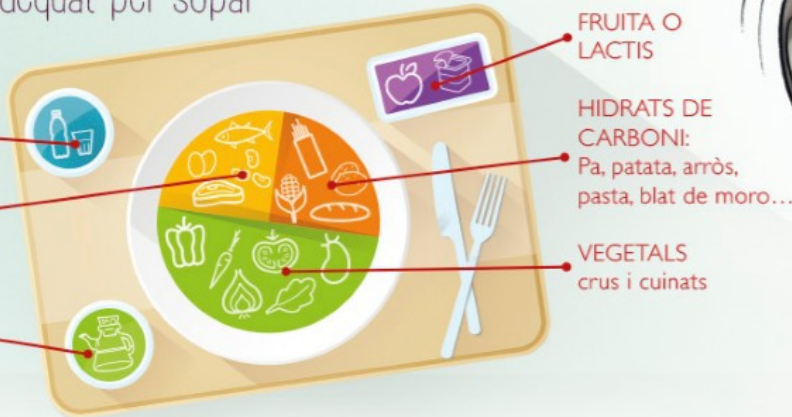
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

