



**dilluns**

**dimarts**

**dimecres**

**dijous**

**divendres**

1

2

3

4

5

**FESTIU**

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

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO  
TRUITA FRANCESA  
AMB XAMPINYONS  
FRUITA

ARRÓS A LA CUBANA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

VICHYSOISE  
LLUÇ A LA PLANXA  
AMB PATATES A DAUS  
IOGURT

8

9

10

11

12

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
PIZZA VEGETAL  
FRUITA

ARRÓS AMB VERDURES  
LLUÇ A LA PLANXA  
AMB AMANIDA VERDA  
FRUITA

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
REMENAT DE XAMPINYONS  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

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

CIGRONS ESTOFATS  
LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I CEBA  
FRUITA

15

16

17

18

19

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO  
REMENAT DE XAMPINYONS  
AMB PATATES FREGIDES  
FRUITA

AMANIDA TROPICAL  
PAELLA DE VERDURES  
GELAT

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

MONGETES BLANQUES AMB VERDURA ( PASTANAGA, CEBA I PEBROT)  
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

**"LLEGUMINITZA'T"**

ARRÓS 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  
LLUÇ A LA PLANXA  
AMB PATATA PANADERA  
IOGURT

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO  
OUS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

29

30

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA  
AMB XAMPINYONS  
GELAT

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

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO  
REMENAT DE XAMPINYONS  
AMB AMANIDA VERDA  
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

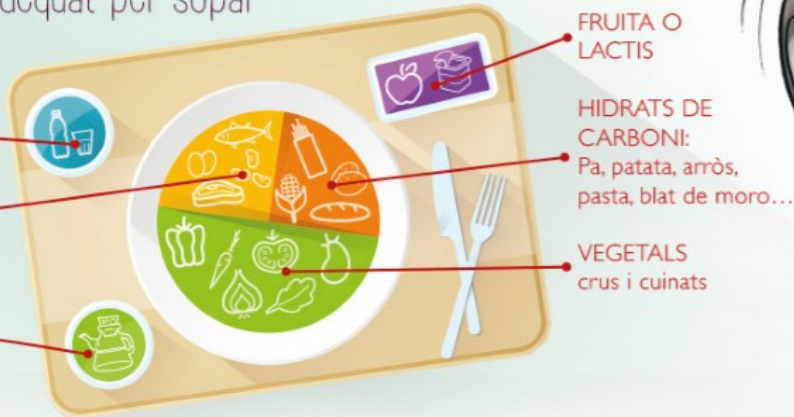
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

