

<b>dilluns</b>		<b>dimarts</b>		<b>dimecres</b>		<b>dijous</b>		<b>divendres</b>	
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
<b>FESTIU</b>		LLENTIES A LA RIOJANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	LLENTIES A LA RIOJANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	SOPA D'ESTELS MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	SOPA D'ESTELS MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	VICHYSOISE POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS IOGURT	VICHYSOISE POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS IOGURT
<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>	
CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL PIZZA MARGARITA FRUITA	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL PIZZA MARGARITA FRUITA	ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC AMB AMANIDA VERDA FRUITA	ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC AMB AMANIDA VERDA FRUITA	TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRÉS DE BACÓ) CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET 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 LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET FORN IOGURT	AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET FORN IOGURT	CIGRONS ESTOFATS SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM I CEBA FRUITA	CIGRONS ESTOFATS SALSITXES AL FORN AMB ENCIAM I CEBA FRUITA
<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>	
SOPA DE PASTA POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	SOPA DE PASTA POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET PAELLA MIXTA IOGURT	AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET PAELLA MIXTA IOGURT	BRÒQUIL AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	BRÒQUIL AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES) MUSSOLA AL FORN AMB AMANIDA VERDA FRUITA	ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES) MUSSOLA AL FORN AMB AMANIDA VERDA FRUITA
<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>	
ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA) FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA) FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	AMANIDA DE PASTA TRICOLOR TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	AMANIDA DE PASTA TRICOLOR TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	CREMA DE VERDURES BOTIFARRA AMB PATATES PANADERA I JULIVERT IOGURT	CREMA DE VERDURES BOTIFARRA AMB PATATES PANADERA I JULIVERT IOGURT	SOPA DE FIDEUS POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA FRUITA	SOPA DE FIDEUS POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA FRUITA
<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>					
MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT	MACARRONS AMB TOMÀQUET FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT	ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA	ARRÒS AMB BLAT DE MORO 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	SOPA DE BROU AMB PASTA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA 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



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 .....