



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>FESTIU</b>	2 LLENTIES A LA RIOJANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	3 SOPA DE LLETRES SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB PASTANAGA I PORRO MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MAIZENA FRUITA	4 ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR) LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	5 CREMA DE PORRO I PATATA POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS IOGURT DE SOIA
8 CREMA DE PASTANAGA (PASTANAGA, PORRO I CEBÀ) ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA	9 ARRÒS AMB VERDURES MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC AMB AMANIDA VERDA FRUITA	10 GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	11 AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET FORN IOGURT DE SOIA	12 CIGRONS ESTOFATS CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I CEBÀ FRUITA
15 SOPA DE LLETRES SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB PASTANAGA I PORRO POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	16 AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET PAELLA MIXTA IOGURT DE SOIA	17 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	18 MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	19 GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA MUSSOLA AL FORN AMB AMANIDA VERDA FRUITA
22 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA	23 <b>"LLEGUMINITZA'T"</b> LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA) FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	24 AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	25 CREMA DE VERDURES BOTIFARRA AMB PATATES PANADERA I JULIVERT IOGURT DE SOIA	26 SOPA DE LLETRES SENSE OU I SENSE GLUTEN AMB PASTANAGA I PORRO POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA FRUITA
29 SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT DE SOIA	30 ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA	31 SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA		

**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# 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

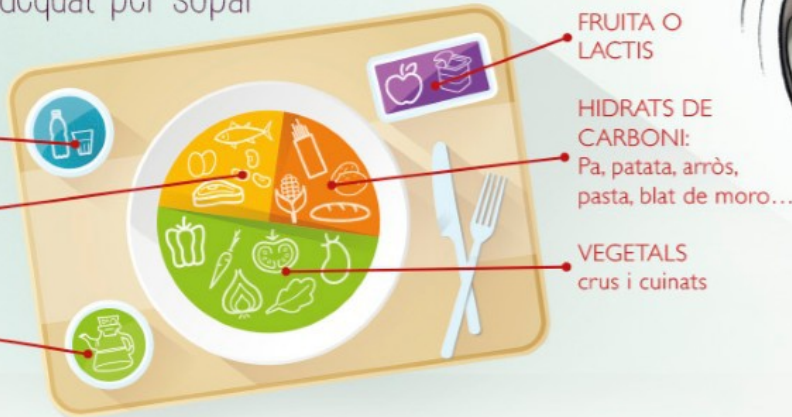
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

