



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

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMB PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA

8

9

10

11

12

CREMA DE PASTANAGA (PASTANAGA,
PORRO I CEBÀ)
ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES I
PATATES
FRUITA

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

TALLARINES AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE
MORO
LLUÇ AL FORN
AMB TOMÀQUET FORN
IOGURT DE SOIA

CIGRONS ESTOFATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

15

16

17

18

19

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
PAELLA MIXTA
IOGURT DE SOIA

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 CEBÀ
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
MUSSOLA AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

22

23

24

25

26

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

"LLEGUMINITZA'T"
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

CREMA DE VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMB PATATA PANADERA
IOGURT DE SOIA

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

29

30

31

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

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

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

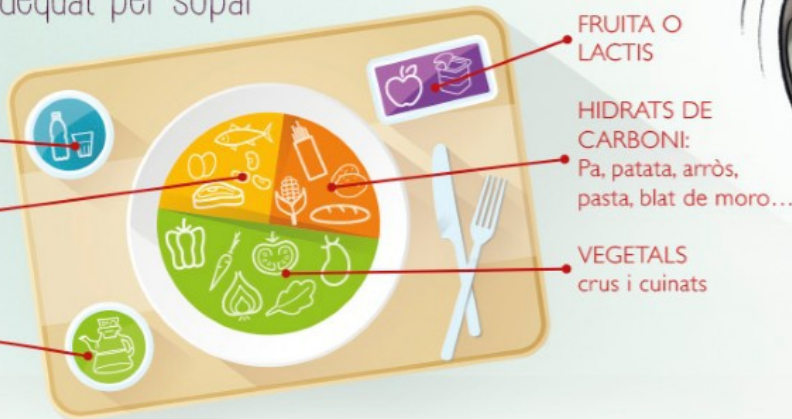
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

