

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 D'ESTELS
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

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

VICHYSOISE
POLLASTRE AMB ALLADA
AMB PATATES A DAUS
IOGURT

8

9

10

11

12

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
PIZZA VEGETAL
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

TALLARINES AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
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
POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATES FREGIDES
FRUITA

AMANIDA TROPICAL
PAELLA DE VERDURES
GELAT

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA 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

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

"LLEGUMINITZA'T"

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 FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

29

30

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
AMB XAMPINYONS
GELAT

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

SOPA DE PASTA 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



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