

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

AMANIDA DE LLEGUMS
TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

FESTIU

5

6

7

8

9

FESTIU

CREMA DE CARBASSÓ
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMB PATATES AL CALIU
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

"LLEGUMINITZA"
AMANIDA GREGA
CIGRONS A LA BOLONYESA
GELAT

PANATXÉ DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARMEL LITZADA
IOGURT

12

13

14

15

16

AMANIDA D' ESTIU
TIRES DE CALAMAR
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D
'ALL I TOMÀQUET NATURAL
SALSITXES DE PORC
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB BACÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE
ROSTIT
AMB PATATES FREGIDES
IOGURT

GALETS AMB TOMÀQUET I
TONYINA
LLUÇ A LA BASCA
AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

20

21

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA A
LA JARDINERA (PÈSOLS,
PASTANAGA, MONGETA TENDRA I
PATATA)
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PIZZA
NUGGETS DE POLLASTRE
GELAT



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

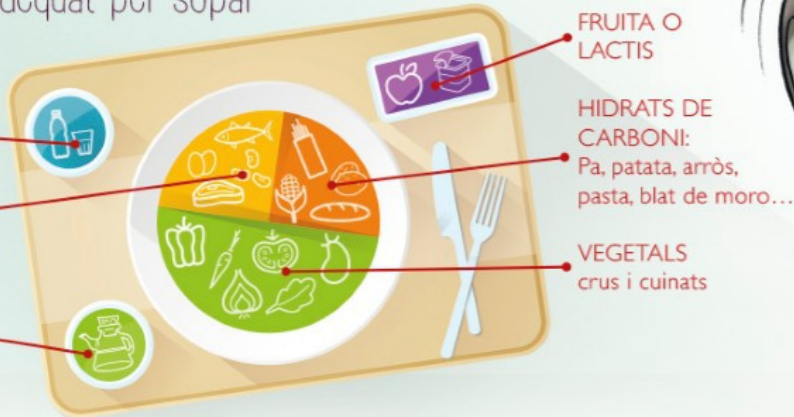
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

