



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				AMANIDA DE LLEGUMS FILET D'AGULLA DE PORCA A LA PLANXA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA	FESTIU
5	6	7	8	9	
FESTIU	CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AL CALIU FRUITA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	"LLEGUMINITZA" AMANIDA COMPLETA (ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES I CEBÀ) CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA) IOGURT DESNATAT	PANATXÉ DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB CEBÀ IOGURT DESNATAT	
12	13	14	15	16	
AMANIDA D'ESTIU LLUÇA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	AMANIDA DE MONGETES BLANQUES FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS IOGURT DESNATAT	GALETS AMB TOMÀQUET I TONYINA LLUÇA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	
19	20	21			
MACARRONS AMB TOMÀQUET ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM FRUITA	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS PASTA AMB TOMÀQUET POLLASTRE A LA PLANXA IOGURT DESNATAT			

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