

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			ENSALADA DE LEGUMBRES TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	FESTIU
5	6	7	8	9
FESTIU	CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON PATATAS AL CALIU FRUTA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS CON TOMATE ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	"LEGUMINIZATE" ENSALADA GRIEGA GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA) HELADO	PANACHE DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA YOGUR
12	13	14	15	16
ENSALADA DE VERANO CROQUETAS DE QUESO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJOY TOMATE NATURAL ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ALUBIAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES CON PATATAS ENSALADA YOGUR	CODITOS CON TOMATE Y ATUN REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21		
MACARRONES CON TOMATE ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO PIZZA CROQUETAS DE QUESO HELADO		



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

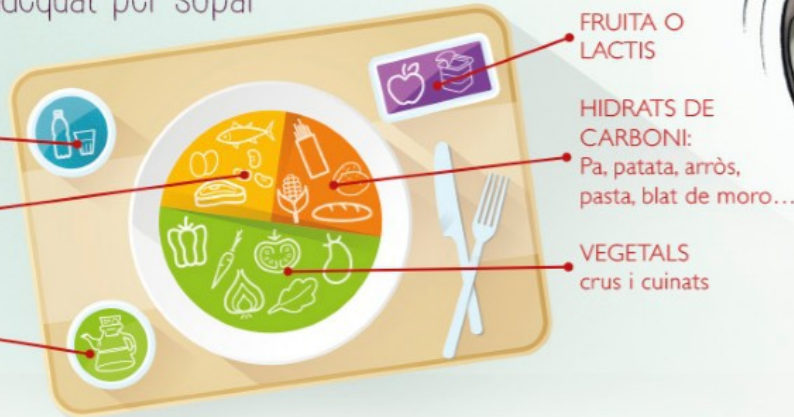
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

