

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 POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AL CALIU FRUITA	GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" AMANIDA COMPLETA (ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES I CEBA) CIGRONS A LA BOLONYESA IOGURT DE SOIA	PANATXÉ DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA IOGURT DE SOIA
12	13	14	15	16
AMANIDA D'ESTIU TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA 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 TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	MONGETES TENDRES AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES IOGURT DE SOIA	SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL FILET DE LLUÇ AMB SALSAS VERDES AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA
19	20	21		
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSAS DE MAIZENA AMB ARRÒS BLANC FRUITA	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET TIRETES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA IOGURT DE SOIA		



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



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

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

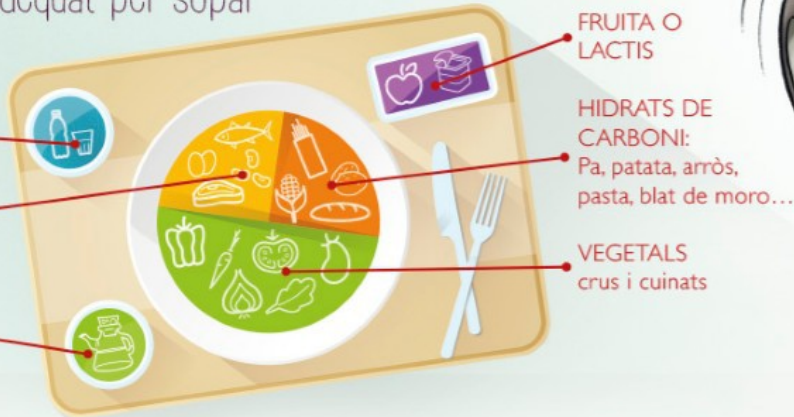
EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
• Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r
• Oli d'oliva
• Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

Incorpora cereals integrals a la teva alimentació

Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits

3 Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar



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