



Compromís
100% Oli d'oliva



Menú
assessorat per
Ada Parellada



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 ABADJO AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" AMANIDA GREGA CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA) IOGURT	PANATXÉ DE VERDURES FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA IOGURT	
12	13	14	15	16	
AMANIDA D'ESTIU TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÓS 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	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 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM FRUITA	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA IOGURT			

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