



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

FESTIU

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

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I
MAIZENA
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

"LLEGUMINITZA'T"
AMANIDA COMPLETA (ENCIAM,
TOMÀQUET, OLIVES I CEBÀ)
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SOIA

PANATXÉ DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMB CEBÀ
IOGURT DE SOIA

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 CEBÀ
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

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

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

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL D'INDI 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
PASTA AMB TOMÀQUET
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
IOGURT DE SOIA

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

FESTIU

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

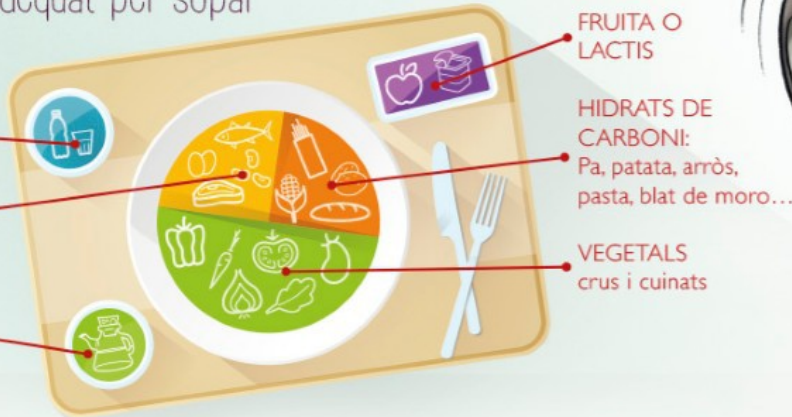
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

