



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				<p>AMANIDA DE LLEGUMS LLOMA LA PLANXA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA</p>	<p>FESTIU</p>
5	6	7	8	9	
<p>FESTIU</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES AL CALIU FRUITA</p>	<p>GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA</p>	<p>"LLEGUMINITZA'T" AMANIDA COMPLETA (ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES I CEBA) CIGRONS A LA BOLONYESA IOGURT DE SOIA</p>	<p>PANATXÉ DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA IOGURT DE SOIA</p>	
12	13	14	15	16	
<p>AMANIDA LLUÇA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA</p>	<p>ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL CINTA DE LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA</p>	<p>AMANIDA DE MONGETES BLANQUES FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA</p>	<p>MONGETES TENDRES AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES IOGURT DE SOIA</p>	<p>SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL FILET DE LLUÇ AMB SALSAS VERDES AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA</p>	
19	20	21			
<p>SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA) AMB ARRÒS BLANC FRUITA</p>	<p>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA IOGURT DE SOIA</p>			

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

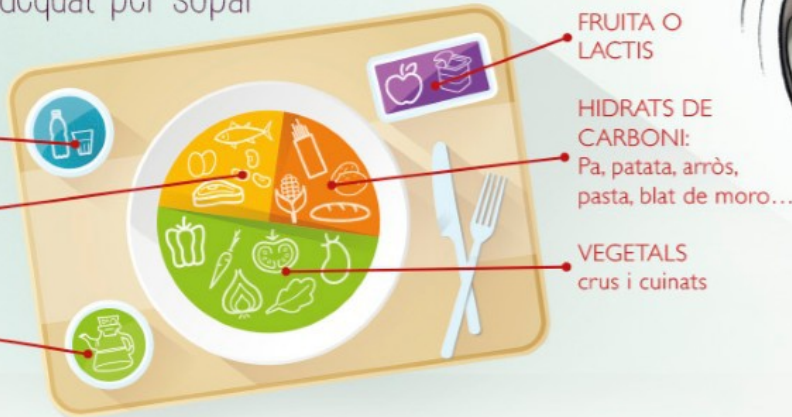
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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



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

