



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 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PATATES AL CALIU FRUITA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" AMANIDA GREGA CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA) GELAT	PANATXÉ DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA IOGURT	
12	13	14	15	16	
AMANIDA D' ESTIU TIRES DE CALAMAR AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL LLUÇ 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	GALETS AMB TOMÀQUET I TONYINA LLUÇ A LA BASCA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	
19	20	21			
MACARRONS AMB TOMÀQUET ESTOFAT DE GALL DINDI 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 PIZZA NUGGETS DE POLLASTRE GELAT			

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