

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



12

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

13

AMANIDA D' ARRÒS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MINESTRA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
GELAT

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA MINSTRONE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES AL CALIU
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
IOGURT

21

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB
ARRÒS
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

CREMA DE PORROS NATURAL
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
LLUÇ AMB SAMFAINA
GELAT

26

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TONYINA ORLY
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

28

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

29

PANATXÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA



Compromís
100% Oli d'oliva



Menú
assessorat per
Ada Parellada



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