

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12

ESPAGUETIS CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13

ENSALADILLA DE ARROZ
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

14

MENESTRA DE VERDURAS
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
PATATA PANADERA CON CEBOLLA Y
PIMIENTO
HELADO

15

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

18

ARROZ CON TOMATE
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS,
TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y
JUDIAS VERDES)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

20

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
YOGUR

21

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON
ARROZ
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE PUERROS
HUEVOS AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

25

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
HELADO

26

GARBANZOS GUISADOS CON
ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

27

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ENSALADA DE LENTEJAS CON
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

28

SOPA DE PASTA CON ZANAHORIAS Y
PUERRO
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

29

PANACHE DE VERDURAS
HUEVOS AL HORNO CON TOMATE
NATURAL
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA



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

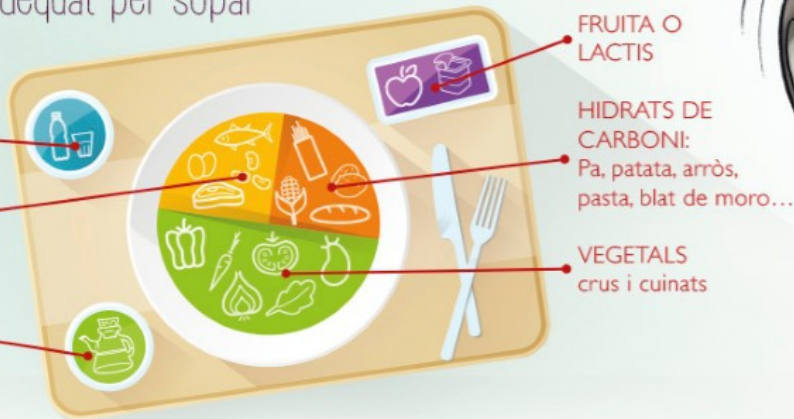
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

