

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
OUS REMENATS  
XAMPINYONS  
FRUITA

13

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

14

MINISTRA DE VERDURES  
ABADEJO A LA PLANXA  
PATATA PANADERA  
GELAT

15

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

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

19

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
IOGURT

21

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

22

CREMA DE PORROS NATURAL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
LLUÇ AMB SAMFAINA  
GELAT

26

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

27

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

28

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

29

PANATXÉ DE VERDURES  
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL  
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

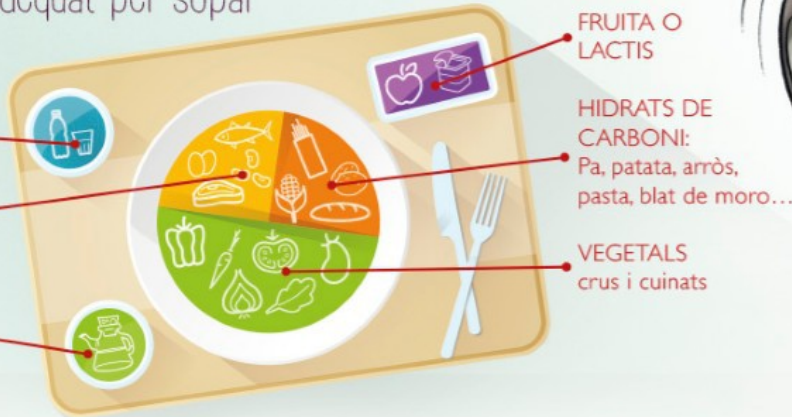
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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



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

