

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 (PASTANAGA,
PATATA, COLIFLOR, BLAT DE MORO I
PEBROT)
LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT DE SABORS

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

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

19

SOPA MINISTRONE
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA

20

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
IOGURT

21

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE
MORO I CEBA
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
IOGURT DE SABORS

26

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

27

ARRÒS AMB VERDURES
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

28

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

29

PANATXÉ DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA



**Compromís
100% Oli d'oliva**



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