

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
XAMPINYONS  
FRUITA

13

AMANIDA D'ARRÒS, PEBROT, BLAT DE  
MORO I CEBA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

14

MINESTRA DE VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
PATATA PANADERA  
IOGURT DE SOIA

15

LLENTIES AMB VERDURES  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

20

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

21

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
(MONGETES, TOMÀQUET, CEBA,  
PASTANAGA I MONGETES TENDRES)  
PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

22

CREMA DE PORRO I PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I  
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
LLUÇ AMB SAMFAINA  
IOGURT DE SOIA

26

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DE SOIA

28

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO  
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA  
FRUITA

29

PANATXÉ DE VERDURES  
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA



Compromís  
100% Oli d'oliva



Scolarest



# 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