

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
ABADEJO A LA PLANXA
PATATA PANADERA
GELAT

15

LENTIES 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
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
PATATES AL CALIU
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
I OGURT

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
I OGURT

28

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
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



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

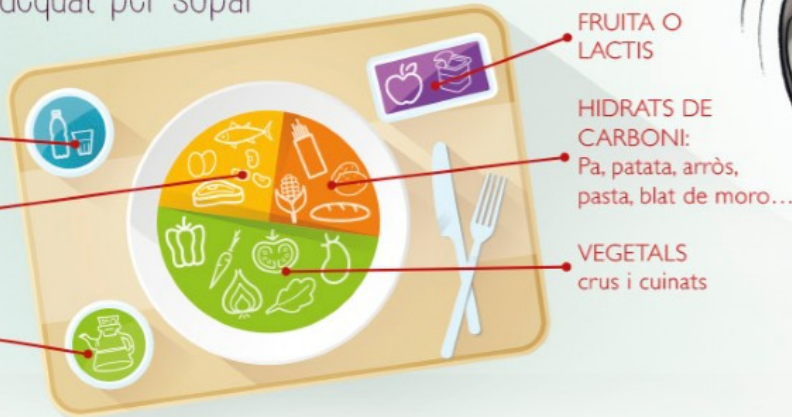
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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



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

