

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12

13

14

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
XAMPINYONS  
FRUITA

AMANIDA D' ARRÒS  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D' ALL  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

MINESTRA DE VERDURES  
LLOM ROSTIT AMB BRESA (DE CEBA I  
TOMÀQUET)  
PATATA PANADERA  
GELAT

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

18

19

20

21

22

SOPA MINISTRONE  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CARAMEL LITZADA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET  
NATURAL  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

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

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

CREMA DE PORROS NATURAL  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

25

26

27

28

29

FESTIU

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB  
ESPINACS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

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

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA  
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA  
FRUITA

PANATXÉ DE VERDURES  
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSÀ  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA



# 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

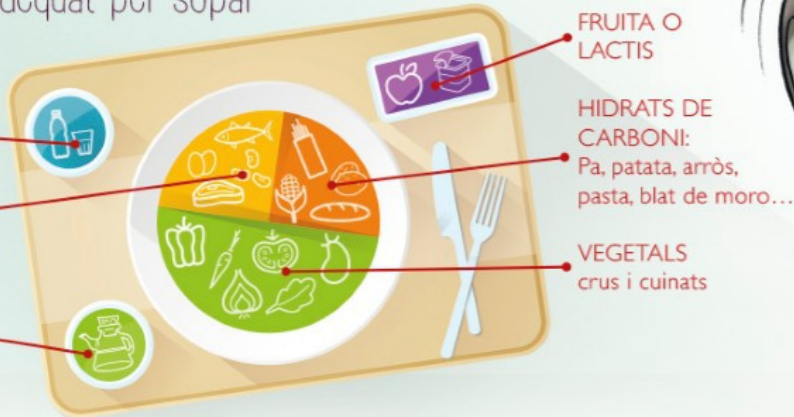
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

