

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



				1	2
				AMANIDA DE LLEGUMS TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA	FESTIU
5	6	7	8	9	
FESTIU	PANATXÉ DEVERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA FRUITA	ESPAGUETI (ECOLÒGIC) A LA CARBONARA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	AMANIDA GREGA LLOM DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET PROVENÇAL FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PATATES FREGIDES IOGURT LA FAGEDA	
12	13	14	15	16	
AMANIDA CAMPERA CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	MONGETES TENDRES AMB BACÓ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM FRUITA	GALETS AMB TOMÀQUET I TONYINA LLUÇA LA BASCA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT LA FAGEDA	
19	20	21			
AMANIDA D' ESTIU MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA) FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA	<u>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS</u> POLLASTRE ROSTIT PIZZA GELAT			

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

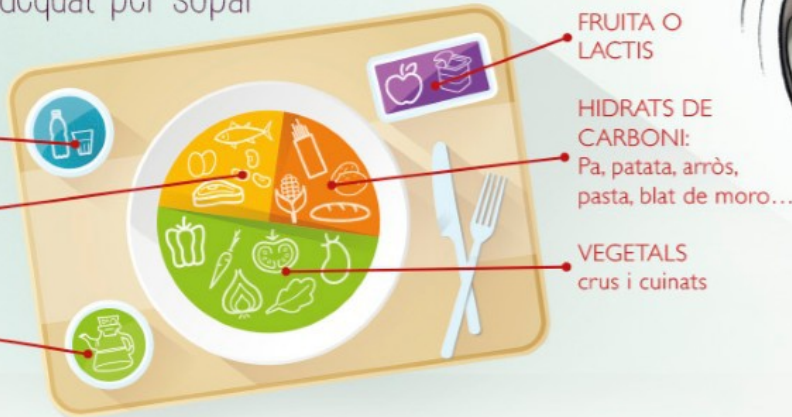
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

