

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 DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA FRUITA	GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	AMANIDA GREGA LLOM DE PORC AL FORN AMB TOMÀQUET PROVENÇAL FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB PATATES FREGIDES IOGURT LA FAGEDA
12	13	14	15	16
AMANIDA CAMPERA FILET DE GALL DINDIA LA PLANXA 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 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA AMB ENCIAM IOGURT	SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT LA FAGEDA
19	20	21		
AMANIDA D' ESTIU MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE MAIZENA AMB ARRÒS BLANC FRUITA	SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA	<u>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS</u> VICHYSOISE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM IOGURT		



# 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 .....