

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	ESPAGUETIS AMB ALLADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	AMANIDA GREGA GALL DINDI A LA PLANXA 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 LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	MONGETES TENDRES AL NATURAL 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 LLUÇ A 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> VICHYSOISE POLLASTRE ROSTIT 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



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