

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				22	23
				ARRÒS A LA CUBANA DAUS DE BACALLÀ A LA ROMANA AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS GELAT
26	27	28	29	30	
AMANIDA D'ARRÒS LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	CREMA DE PORROS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET NATURAL FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB AMANIDA GELAT	AMANIDA RUSSA CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA I LLIMONA FRUITA DE TEMPORADA	
3	4	5	6	7	
CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB ARRÒS ESCALOPA DE POLLASTRE AMB AMANIDA GELAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA FILET DE MAGRA A LES FINES HERBES AMB TOMÀQUET AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CUBANA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	
10	11	12	13	14	
MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I AMANIDA COMPLETA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA CAMPERA AMB PATATA I OU DUR SALSITXES AMB TOMÀQUET IOGURT NATURAL	MONGETES BLANQUES ESTOFADES CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA D'ARRÒS DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUÀ DE PEIX CARN MAGRA ROSTIDA AMB BRESA DE CEBA, TOMÀQUET I PORRO GELAT	
17	18	19	20	21	
CREMA DE PORROS CANELONS ROSSINI FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CUBANA FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB ESPÀRRECS I PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA COMPLETA IOGURT	MINESTRA AL VAPOR LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA FRUITA DE TEMPORADA	EMPEDRAT DE CIGRONS I TONYINA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA GELAT	
24	25	26	27	28	
AMANIDA D'ARRÒS LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA TENDRA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB QUINOÀ TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE EDAM I ENCIAM JULIANA IOGURT	AMANIDA CAMPERA FILET DE LLUÇ AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	PIZZA DEL XEF CROQUETES DE POLLASTRE AMB GUARNICIÓ GELAT / TARONJADA	



Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1

Amb un bon esmorzar constituït per:



2 Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

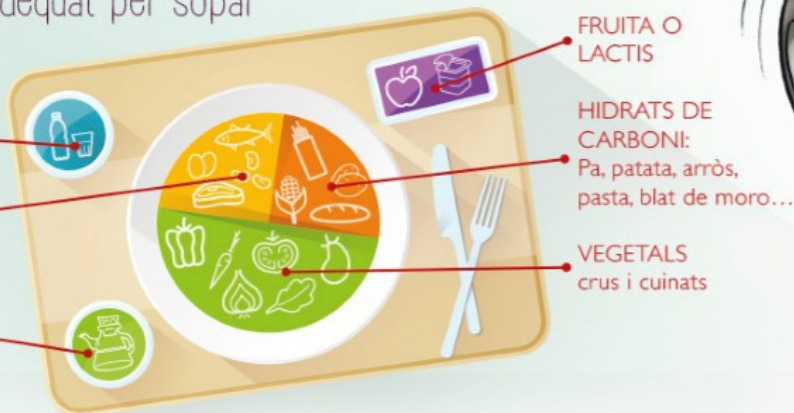
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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 gots 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