

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

| 25   | 26   | 27   | 28   | 29  |
|--|--|--|--|---|
| ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA<br>LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ I<br>FORMATGE AMB AMANIDA<br><br>IOGURT   | CREMA DE PASTANAGA I<br>CARBASSA<br><br>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB<br>PATATES FREGIDES<br><br>FRUITA DE TEMPORADA    | MONGETES BLANQUES AMB ALL,<br>JULIVERT I BACÓ<br><br>TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB<br>AMANIDA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA | MACARRONS AMB TOMÀQUET<br><br>CUIXETES DE POLLASTRE<br>ROSTIDES AMB AMANIDA<br><br>FLAM            | <b>PICNIC</b>   |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6   |
| MONGETA TENDRA AMB PATATA<br>CROQUETES DE POLLASTRE AMB<br>AMANIDA<br>FRUITA DE TEMPORADA  | ESPAGUETIS CARBONARA<br><br>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I<br>TOMÀQUET<br><br>IOGURT                                   | <b>PICNIC</b>  | CREMA DE CARBASSÓ<br><br>FILET DE MAGRA A LES FINES<br>HERBES AMB TOMÀQUET AL FORN<br><br>NATILLES | ARRÒS A LA CUBANA<br>MANDONGUILLES MIXTES A LA<br>JARDINERA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA              |
| 9  | 10   | 11   | 12   | 13  |
| MACARRONS AMB TOMÀQUET I<br>FORMATGE PARMESÀ<br><br>TRUITA FRANCESA AMB PERNIL<br>DOLÇ I AMANIDA COMPLETA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA | CREMA DE PORROS<br><br>PIZZA MARGARITA AMB PERNIL<br>DOLÇ<br><br>IOGURT NATURAL                                      | <b>PICNIC</b>  | CIGRONS GUISATS AMB<br>PASTANAGA<br>FIGURETES DE LLUÇ<br>AMB AMANIDA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA    | MONGETA TENDRA AMB PATATA<br><br>FILET DE MAGRA FINES HERBES<br><br>FLAM                            |
| 16   | 17   | 18   | 19   | 20  |
| CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB<br>PASTANAGA, BRÓCOLI I<br>PATATA)<br><br>CANELONS ROSSINI<br>FRUITA DE TEMPORADA                     | ARRÒS TRES DELICIES AMB TRUITA I<br>PERNIL DOLÇ<br>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB<br>FORMATGE<br><br>FRUITA DE TEMPORADA | <b>PICNIC</b>  | PURE DE PATATES<br><br>BOTIFARRA DE PORC AMB<br>AMANIDA VERDA<br><br>FRUITA DE TEMPORADA           | LLENTIES AMB VERDURES<br><br>TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA<br><br>IOGURT                             |
| 23   | 24   | 25   | 26   | 27  |
| ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET<br>VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA<br><br>IOGURT  | MONGETA TENDRA AMB PATATA<br>MANDONGUILLES AMB SALSA AMB<br>PATATES DAU<br><br>FRUITA DE TEMPORADA                   | <b>PICNIC</b>  | FIDEUA<br><br>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM<br><br>FRUITA DE TEMPORADA                                | ESPIRALS A L'ANGLESA<br><br>CROQUETES DE PERNIL AMB<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br><br>FRUITA DE TEMPORADA |



# 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



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

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

Incorpora cereals integrals a la teva alimentació

Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits

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



Deu 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