

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

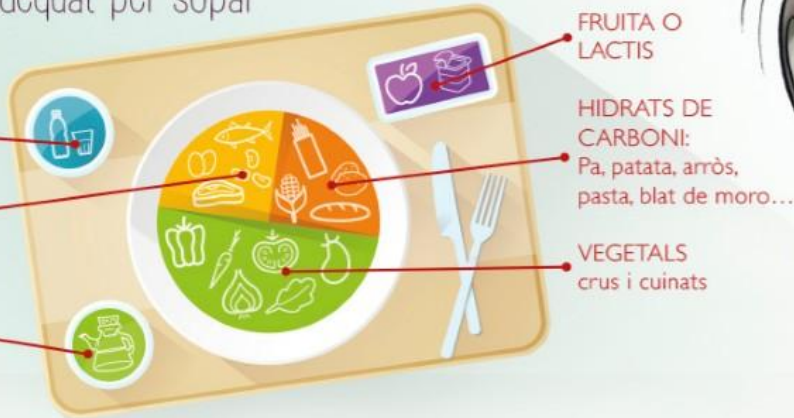
EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
• Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r
• Oli d'oliva
• Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

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



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