

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				FIDEUÀ DE PEIX TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS IOGURT	LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA
5	6	7	8	9	
ARRÒS AMB TOMÀQUET TONYINA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	CREMA DE PORROS NATURAL HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CÀRAMEL LITZADA GELAT	ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES CROQUETES D' ESPINACS IOGURT	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	
12	13	14	15	16	
GALETS AMB TOMÀQUET I TONYINA LLUÇ A LA BASCA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO GELAT	MONGETES TENDRES AMB BACÓ POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	FIDEUÀ AMB POLLASTRE SALSITXES AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL BACALLÀ ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS FRUITA	
19	20	21			
CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA) IOGURT	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA MIXTA FRUITA	<u>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS</u> AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA FRITADA VARIADA 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

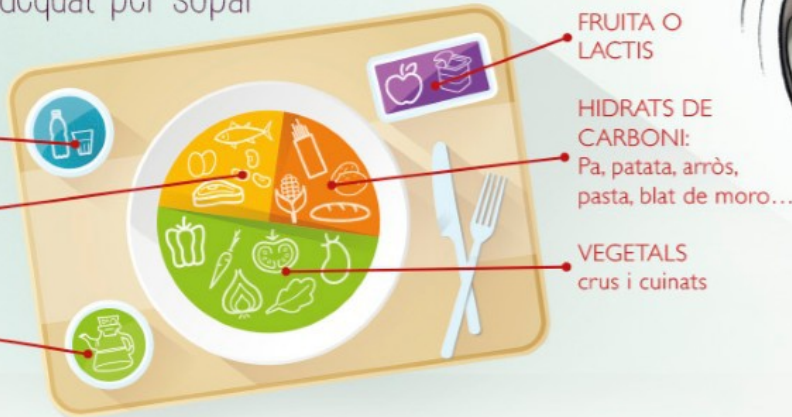
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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



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

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

