

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

VERDURA TRES COLORS (BRÓQUIL, PASTANAGA I PATATA)

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

FRUITA DEL TEMPS

6

7

8

9

10

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CREMA DE VERDURES NATURAL

ARRÒS AMB VERDURES

SOPA DE FIDEUS

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB CEBA I PATATA

MAGRA AL FORN AMB JULIVERT I AMANIDA

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

NATILLES XOCOLATA

11

12

13

14

15

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

CREMA DE CARBASSÓ

PURÉ DE CIGRONS I PASTANAGA

ARRÒS A LA CUBANA

FESTIU

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES XOCOLATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16

17

18

19

20

LENTIES CASOLANES AMB QUINOA

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

ARRÒS AL CURRY

CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALSINA DE CEBA I BOLETS

FILET DE BACALLÀ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

21

22

23

24

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA

AMANIDA DE PASTA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)

ARRÒS PAELLA DE VERDURES

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'AGULLA AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS



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/Alli/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