

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

11

FESTIU

12

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
FREGIDES

IOGURT NATURAL

13

MONGETA TENDRA I PATATA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA
D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

14

BRÒQUIL AMB PATATES

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT NATURAL

15

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

PLÀTAN MADUR

18

LLENTIES CASOLANES AMB QUINOA

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

PLÀTAN MADUR

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
FREGIDES

IOGURT NATURAL

19

AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA,
PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

LLOM AMB Salsa DE Ceba I BOLETS

PLÀTAN MADUR

26

AMANIDA DE PASTA BLANCA AMB OLI
D'OLIVA

VEDELLA AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

20

ARRÒS BLANC

FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB
AMANIDA D'ENCIAM

PLÀTAN MADUR

27

ESPINACS AMB PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

21

COL AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

28

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

TRUITA DE PATATA I AMANIDA
D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

22

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

PLÀTAN MADUR

29

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

IOGURT NATURAL



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