

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

TRITURAT VERDURES AMB PASTANAGA I VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

6

7

8

9

10

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT VERDURES AMB PASTANAGA I VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT VERDURES AMB BLEDES I LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE MONGETA TENDRA, PATATA I POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

11

12

13

14

15

FESTIU

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

16

17

18

19

20

TRITURAT DE VERDURA AMB PATATA I VEDELLA

TRITURAT DE PATATA, PASTANAGA, MONGETA I POLLASTRE

TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA TRITURADA

21

22

23

24

25

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA



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	CADA DIA	EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Lactis 2-4 r • Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r • Llegums i lleguminoses ≥ 2 r • Herbes/Espècies/Alli/Ceba 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

FRUITA O LACTIS

HIDRATS DE CARBONI: Pa, patata, arròs, pasta, blat de moro...

VEGETALS crus i cuinats

PROTEÏNES: Carn, peix, ous o llegums

OLI D'OLIVA

AIGUA

Si hem dinat...	Podem sopar...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	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 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb R.D. 1420/2006. Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.