

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3

4

5

6

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
AMB XORIÇO

MACARRONS CARBONARA

PAELLA DE MUNTANYA

CREMA DE PASTANAGA AMB
CROSTONS

MINISTRONE AMB PATATA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB
AMANIDA

CANELONS GRATINATS

LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET
AL FORN

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

GELAT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

10

11

12

13

14

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONS

PIT I PANA

ARRÒS TRES DELÍCIES

CIGRONS GUISATS

FRITURA DE PEIX AMB AMANIDA

SALSITXES A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
AMANIDA

LLUÇ AL FORN AMB SALS VERDA

TRUITA D'ESPINACS AMB
AMANIDA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

GELATINA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

17

18

19

20

21

CREMA DE CARBASSÓ

FIDEUÀ

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MONGETA TENDRA AMB PATATA

LLENTIES A LA JARDINERA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES
XIPS

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE
TOMÀQUET

SAN JACOBO AMB AMANIDA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

GELAT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

24

25

26

27

28

PAELLA VEGETAL

CIGRONS ESTOFATS

MACARRONS AMB TOMÀQUET

VERDURA AMB PATATA

CREMA DE CARBASSA

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB
AMANIDA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

FRICANDÓ DE MAGRA AMB
VERDURETES

POLLASTRE ROSTIT AMB POMA

SALSITXES AMB SAMFAINA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

GELAT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT



Compromís
100% Oli d'oliva



Menú
assessorat per
Ada Parellada



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



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 gotes 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