

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1	2
				AMANIDA DE LLEGUMS TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I ESPÀRRECS FRUITA	FIDEUÀ DE PEIX BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT
5	6	7	8	9	
ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	PANATXÉ DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA IOGURT	ESPAGUETIS AMB PESTO ABADEJO AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	"LLEGUMINITZA'T" AMANIDA GREGA CIGRONS A LA BOLONYESA FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PATATES AL CALIU GELAT	
12	13	14	15	16	
AMANIDA DE COUS COUS I ALFÀBREGA (PLAT PROPOSAT PER L'ADA PARELLADA) TIRES DE CALAMAR AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D 'ALL I TOMÀQUET NATURAL SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	MONGETES TENDRES AMB BACÓ TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	AMANIDA DE MONGETES BLANQUES CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES FREGIDES FRUITA	GALETS AMB TOMÀQUET I TONYINA LLUÇ A LA BASCA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	
19	20	21			
AMANIDA D' ESTIU MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA) FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES FRUITA	MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS VICHYSOISE PIZZA GELAT			



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

*LA PASTA, LES LLEGUMS I LES VERDURES, SEGONS TEMPORADA, SERAN D'ORIGEN ECOLÒGIC

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

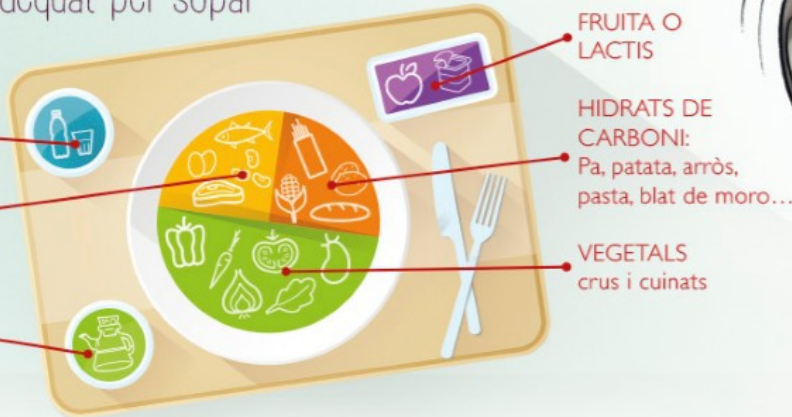
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

