



dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
FESTIU	ARRÓS AMB TOMÀQUET SOFREGIT	SOPA DE LLETRES	LLENTIES RIOJANA	MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA BULLIDA
	FILET DE LLUÇA LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	ESCALOPA AMB TOMÀQUET AMANIT
	IOGURT	FRUITA	FRUITA	IOGURT
8	9	10	11	12
AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO	ARRÓS A LA CASSOLA	TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)	CREMA DE VERDURES NATURAL	CIGRONS BULLITS AMB PATATA
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET FORN	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET	PIZZA MARGARITA	BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA	IOGURT	FRUITA	GELAT	FRUITA
15	16	17	18	19
AMANIDA RUSSA	ESPAGUETIS A LA ITALIANA AMB TOMÀQUET I FORMATGE	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)	LLENTIES ESTOFADES	AMANIDA TROPICAL
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM JULIANA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	POLLASTRE ROSTIT AMB BOLETS	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES	PAELLA MIXTA
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	GELAT
22	23	24	25	26
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR	MONGETA BLANCA AMB PATATA	ARRÓS AMB TOMÀQUET	COLIFLOR AMB BEIXAMEL	SOPA DE FIDEUS
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA VERDA	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ	SALSITXES AMB TOMÀQUET	POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
IOGURT	FRUITA	FRUITA	IOGURT DE LA COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA
29	30	31		
AMANIDA D'ARRÓS AMB PASTANAGA, OLIVES I TONYINA	MACARRONS AMB TOMÀQUET	AMANIDA CAMPERA (PATATA, BLAT DE MORO, OU DUR I PASTANAGA)		
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CAP DE LLOM A LA PLANXA AMB XAMPINYONS SALTEJATS	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA		
FRUITA	GELAT	FRUITA		

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1

Amb un bon esmorzar constituït per:



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 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu