

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET SOFREGIT	2 SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDA	3 SOPA D'AU AMB PASTA	4 MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA BULLIDA	5 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)
FESTA				
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	IOGURT
8 ESPAGUETIS BOLONYESA AMB SALSA DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA SENSE AL·LÈRGENS	9 MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES	10 ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	11 CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES	12 CIGRONS BULLITS AMB PATATES
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET DE POLLASTRE AMB PISTO (PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	CANELONS DE CARN GRATINATS	FILET DE PALOMETA (PEIX) AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
15 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	16 ENSALADILLA CALENTA	17 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)	18 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PATATA)	19 ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀQUET I MIG OU DUR
ROMBES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	CAP DE LLOM AMB SALSA DE BOLETS
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM DE VAINILLA	FRUITA DE TEMPORADA
22 MINISTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	23 PASTA TRICOLOR NAPOLITANA (AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET)	24 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	25 MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES	26 SOPA DE FIDEUS
ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA	SALSITXES DE PORC SENSE AL LÈRGENS AMB TOMÀQUET	POLLASTRE ROSTIT AMB XIPS
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
29 ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	30 MACARRONS AMB TOMÀQUET	31 CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES		
CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS		
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		





# 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**

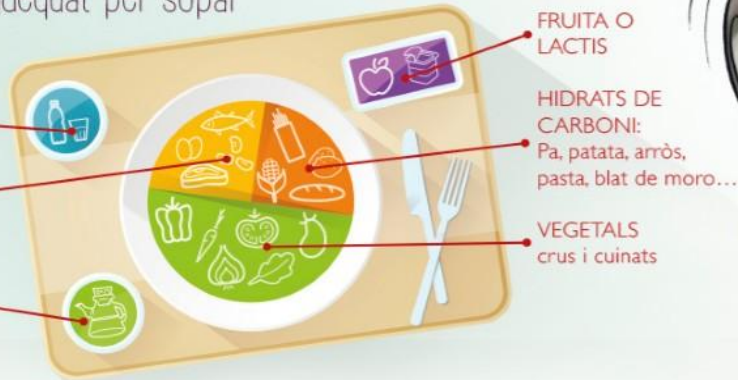
- Lactis 2-4 r
- Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r
- Llegums i lleguminoses ≥ 2 r
- Herbes/Espècies/All/Ceba

**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 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

