

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

□

□

□

□ 1

□ 2

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA

CREMA DE VERDURES (BLEDES, PASTANAGA, CEBA, PATATA, MONGETA VERDA I CARBASSÓ) AMB ROSTES
CANELONS DE CARN GRATINATS

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

□ 5

□ 6

□ 7

□ 8

□ 9

MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA BULLIDA

ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

ENSALADILLA CALENTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE CANSALADA)

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES

FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA

HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC SENSE ALLÈRGENS A LA PLANXA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA DE TEMPORADA

TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FILET DE POLLASTRE AMB PISTO (PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

□ 12

□ 13

□ 14

□ 15

□ 16

TALLARINES NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA

ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES

LLAÇOS DE COLORS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATA

RODELLA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

□ 19

□ 20

□ 21

□ 22

□ 23

LLENTIES GUISADES AMB VERDURA (PATATA, CEBA I PASTANAGA)

ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

MACARRONS GRATINATS

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES

MINISTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)

CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA

HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC SENSE ALLÈRGENS A LA PLANXA AMB XIPS

POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

LÀCTIC

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

□ 26

□ 27

□ 28

□ 29

□ 30

ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET

VERDURA AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES

ESPAGUETIS GRATINATS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

ROMBES DE PEIX ARREBOSSATS AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES

POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA GUISADES AMB XAMPINYONS

SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT



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



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

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

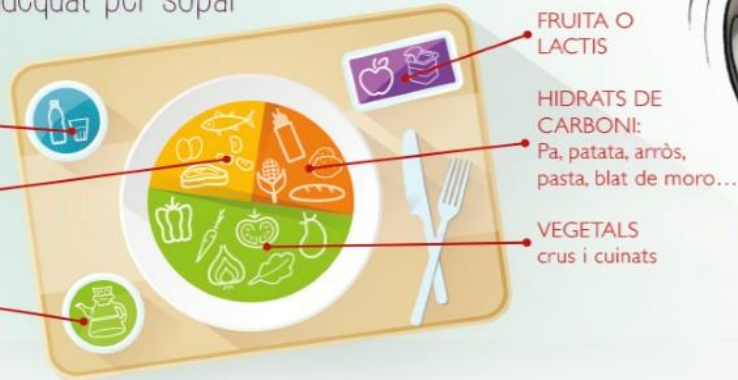
- Lactis 2-4 r
- Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r
- Llegums i lleguminoses ≥ 2 r
- Herbes/Espècies/All/Ceba

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



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

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