

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3

4

5

6

7

SOPA D'AU AMB PASTA ECOLÒGICA

ESPIRALS NAPOLITANA

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC AMB TOMÀQUET

LLOM AMB SALSINA DE CEBA I BOLETS

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

10

11

12

13

14

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

17

18

19

20

21

ESPIRALS ECOLÒGICS A LA ITALIANA

ARRÒS AMB VERDURES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

DILLUNS DE PASQUA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

CROQUETES D'AU AMB AMANIDA I PASTANAGA

BUTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

24

25

26

27

28

SOPA D'AU

VERDURA TRES COLORS (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA)

LLENTIES ECOLÒGIQUES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

FIDEUÀ

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS



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 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