

dilluns
dimarts
dimecres
dijous
divendres
11

FESTIU

12

ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA ITALIANA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

NATILLES DE XOCOLATA

19

ESPIRAS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

26

ARRÒS ECOLÒGIC EN PAELLA (AMB POLLASTRE)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

13

AMANIDA DE CAMPERA DE PATATA AMB OU DUR I TONYINA

ESTOFAT DE PORC AMB PINYA

FRUITA DEL TEMPS

20

LLENTIES CASOLANES AMB QUINOA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

FRUITA DEL TEMPS

27

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

14

ARRÒS ECOLÒGIC A LA CUBANA

RODANXA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

21

AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

LLOM AMB Salsa DE Ceba I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

28

AMANIDA DE PASTA ECOLÒGICA

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE Ceba I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

15

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

22

ARRÒS ECOLÒGIC AL CURRY

FILET DE BACALLÀ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

29

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES AMB Ceba DE FIGUERES, CARNSALADA I JULIVERT

TONYINA ARREBOSSADA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

18

CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

25

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS ECOLÒGICS

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

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/Alli/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