

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12

13

14

V

15

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CROQUETES DE POLLASTRE

PATATES XIPS

SÍNDRIA

ARRÒS TRES DELÍCIES

FILET DE LLUÇ A LA MUSSOLINA D'ALL

ENCIAM I OLIVES

NECTARINA

MONGETES TENDRES AMB PATATES

LLOMA LA PLANXA

AMANIDA VERDA

MELÓ

LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

18

19

20

V

21

22

SOPA D'ESTELS (ECOLÒGIC)

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA

AMB PATATES AL CALIU

MELÓ

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TONYINA ORLY

ENCIAM I OLIVES

PRÉSSEC

MONGETES TENDRES AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA

IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA I CEBA

ENCIAM I COGOMBRE

SÍNDRIA

CREMA DE PORROS NATURAL

BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES

AMB CARBASSÓ AL FORN

PLÀTAN

25

V

26

27

28

29

MACARRONS A LA BOLONYESA

BACALLÀ AMB SAMFAINA

GELAT

CIGRONS (ECOLÒGIC) GUISATS AMB ESPINACS

TRUITA DE FORMATGE

ENCIAM I TOMÀQUET

NECTARINA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

CARN MAGRA ARREBOSSAT

ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

SOPA DE PEIX AMB FIDEUS (ECOLÒGICS)

POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA

MELÓ

PANATXÉ DE VERDURES

MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSAS

AMB XAMPINYONS

PRUNES



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

V MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE



# 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

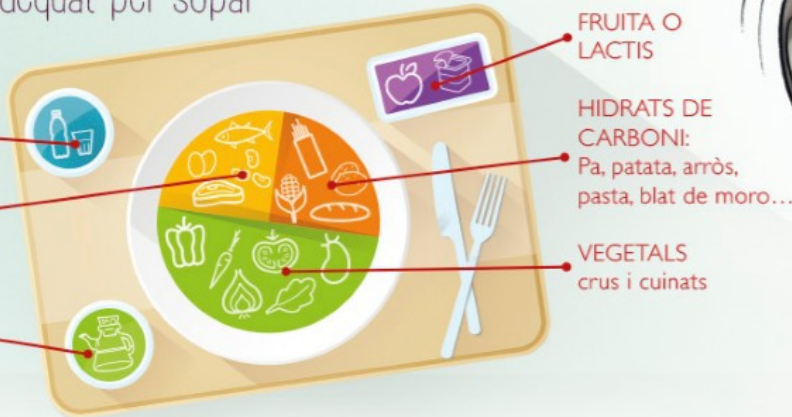
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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 gotes d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

