

# **SETMANA 1**

PER UNA   
ALIMENTACIÓ  
 SALUDABLE I  
SOSTENIBLE  AMB  
EL NOU REIAL  
 **DECRET**

*campos estela*



## PRIMER PLAT

### LES HORTALISSES I ELS LLEGUMS

1-2 racions per setmana

### LA PASTA I L'ARRÒS

1 ració per setmana

## SEGON PLAT

### PROTEÏNA VEGETAL

1-5 racions per setmana

### CARN DE QUALITAT

Màxim 3 racions per setmana

Només 1 vermella

### PEIX SOSTENIBLE

1-3 racions per setmana  
(alternar blau / blanc)

### OU

1-2 racions  
per setmana

## GUARNICIONS

### AMANIDES VARIADES

3-4 racions per setmana

### PATATES, HORTALISSES

### O LLEGUMS

1-2 racions per setmana

## POSTRES

### FRUITA FRESCA

4-5 racions per setmana  
Podem donar els 5 dies

### IOGURT SENSE SUCRE

Màxim 1 ració setmanal  
Podem endolcir amb fruita



# TÈCNIQUES CULINÀRIES

## FREGITS, NOMÉS OCASIONALS

- Peix fresc fregit, com seitons i malres,
- Bunyols de bacallà casolans 1 cop/mes

## CUINATS

- Preferència per coccions que respecten el producte i redueixen greixos afegits
- Cuina al vapor, al forn, bullits, planxes i sofregits

## COLORS QUE ALIMENTEN

Les verdures i fruites en cru, mantenen intacte tot el seu valor nutritiu i omplen el plat de salut



# CEREALS INTEGRALS

## PA INTEGRAL

mínim 2 cops/setmana

## ARRÒS I PASTA INTEGRALS

Arròs / pasta, almenys 4 cops al mes



# RESTRICCIONS

## PRECUINATS

Màxim 1 ració mensual

## CAP BEGUDA ENSUCRADA

**AIGUA:** Única beguda disponible

EL NOU REIAL DECRET FA TEMPS QUE  
FORMA PART DEL NOSTRE DIA A DIA

# SABIES QUE JA ESTÀVEM TREBALLANT EN AQUESTA LÍNIA?

ÉS PER AIXÒ QUE AL MENÚ TROBES  
LES ICONES DE LES JORNADES SALUDABLES

  
INTEGRAL

BLAU  
  
FRESH

IAIA'S  
  
DAYS

NO SUGAR  
  
DAY

TRIEM  
  
MENÚ

  
TRIA  
L'AMANIDA

  
DE  
COMARQUES

  
FET  
AL  
COL·LE

TRIEM  
  
LES  
CUINERES

TU  
TRIES  
SALSA

MEATLESS  
  
DAY

TASTETS  


XIPI  
  
XIPI

# **SETMANA 2**



# TÈCNIQUES DE COCCIÓ MÉS SALUDABLES

ELABORACIONS QUE RESPECTEN EL PRODUCTE I REDUEIXEN GREIXOS AFEGITTS  
FEM CUINA AL VAPOR, AL FORN, BULLITS, PLANXES I SOFREGITS



# FREGITS, NOMÉS OCASIONALS



SERVIM PEIX FRESC FREGIT, COM SEITONS I MAIRES,  
I ELABOREM ELS BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS 1 COP/MES



# **SETMANA 3**

# MÉS CEREALS INTEGRALS



PA INTEGRAL: DE 2-3 COPS/SETMANA  
PASTA O ARRÒS INTEGRAL: 4 COPS/MES



campos estela

# MÉS VERDURES i LLEGUMS



MENÚS BASATS EN PROTEÏNA VEGETAL SABOROSOS I COMPLETS  
HORTALISSES + LLEGUMS, SEMPRE 1-2 RACIONS/SETMANA



**CARBOHIDRATS EN EL PRIMER PLAT**



**ARRÒS I PASTA 1 RACIÓ PER SETMANA**



**campos estela**



# **SETMANA 4**

**APOSTEM PER LA PROTEÏNA VEGETAL**



**PROTEÏNA VEGETAL D' 1-5 COPS/SETMANA**





# MÉS VARIETATS DE PEIX AL MES



PEIX BLANC O BLAU INCLOSOS EN LA PLANIFICACIÓ  
SETMANAL DINS UN MENÚ VARIAT I EQUILIBRAT



campos estela

CARN DE QUALITAT EN PROPORCIÓ ADEQUADA



MÀXIM 3 RACIONS PER SETMANA. MÀXIM 1 RACIÓ DE CARN VERMELLA PER SETMANA



# **SETMANA 5**

PROTEÏNA ANIMALEN LA JUSTA MESURA

IAIA'S DAY: PLATS DE CULLERA MOLT EQUILIBRATS



IAIA'S  
DAYS

campos estela

# **SETMANA 6**

# OPCIONES PER TRIAR



TRIEN  
LES  
CUINERES



TU  
TRIES  
SALSA

1-2 RACIONS PER SETMANA D'OU  
AMB RECEPTES TRIADES PER LES CUINERES

# **SETMANA 7**

DE 3 A 4 RACIONS D'AMANIDES VARIADES A LA SETMANA.  
DE 1 - 2 RACIONS DE PATATES, HORTALISSES I LLEGUMS PER SETMANA.



# GUARNICIONS SALUDABLES





# INTRODUCCIÓ GRADUAL D'ALIMENTS

TASTETS QUE COMPLEMENTEN UN PRIMER I SEGON PLAT



# **SETMANA 8**

# DIETA MEDITERRÀNIA



REDUCCIÓ DE SAL GRÀCIES A LES AROMÀTIQUES



# **SETMANA 9**



# MÉS FRUITA i MENYS SUCRE



FRUITA FRESCA: 4-5 RACIONS/SETMANA  
LÀCTICS SENSE SUCRE: MÀXIM 1 RACIÓ/SETMANA



TRIEM LA FRUITA



NO SUGAR DAY



campos estela

# **SETMANA 10**



# TRIEN ELS INFANTS



ESCOLIM PLATS QUE FAN FESTA  
TRIEM LA FRUITA: OPCIONS VARIADES



TRIEM  
MENÚ

TRIA  
L'AMANIDA

TRIEM  
LA FRUITA

TU  
TRIES  
SALSA

TRIEM  
LES  
CUINERES