



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUÀ

2 Kcal **644,5** HC **85,2** Lip **22,6** Prot **26,6**

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

3 Kcal **596,5** HC **72,5** Lip **24,2** Prot **21,5**

- Crema de llegums i verdurettes
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

4 Kcal **645,8** HC **72,1** Lip **26,3** Prot **29,4**

- Macarrons a la napolitana
- Fruita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

5 Kcal **639,2** HC **73,6** Lip **20,7** Prot **39,2**

- Crema de porros natural
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Guarnició de verdures en tempura
- Flam de vainilla

8 Kcal **634,3** HC **82,7** Lip **21,2** Prot **26,9**

- Amanida d'arròs
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

9 Kcal **634** HC **81,8** Lip **13,4** Prot **46,1**

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

10 Kcal **629,4** HC **78,9** Lip **26,1** Prot **17,8**

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

11 Kcal **593** HC **79** Lip **17,5** Prot **18**

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga o moresc
- Fruita de temporada

12 Kcal **612,9** HC **84,8** Lip **19,1** Prot **24,6**

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

15 Kcal **662** HC **67,3** Lip **35** Prot **18,8**

- Amanida de patata
- Botifarra de pagès al forn
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada

16 Kcal **684,4** HC **83,4** Lip **23,9** Prot **33,1**

- Macarrons a la carbonara
- Tintorerera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

17 Kcal **636,6** HC **72,3** Lip **15,9** Prot **39,2**

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

18 Kcal **610,4** HC **76,6** Lip **20** Prot **30,1**

- Arròs saltejat tres delícies
- Barretes de peix
- Amanida de l'hort amb enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

19 Kcal **623,6** HC **70,7** Lip **24,1** Prot **30,4**

- Crema de verdures al natural
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Patates fregides a daus
- Iogurt

22 Kcal **582,9** HC **65,5** Lip **22,6** Prot **28,5**

- Amanida de pasta amb alfàbrega
- Llom de porc a la planxa
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

23 Kcal **655,1** HC **80,9** Lip **20,8** Prot **34,2**

- Crema de llegums i verdurettes
- Filet de pollastre al forn amb farigola i llimona
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada

24 Kcal **601,6** HC **81,2** Lip **16,7** Prot **30,8**

- Saltejat d'arròs i verdures
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt

25 Kcal **588** HC **58,1** Lip **21,2** Prot **18,3**

- Pizza
- Nuggets de pollastre
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

26 Kcal **666** HC **72,7** Lip **25,5** Prot **30**

- Canalons de carn amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

29 Kcal **607,7** HC **61** Lip **24,1** Prot **36,8**

- Crema de carbassó natural
- Ales de pollastre
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Natilla de xocolata

30 Kcal **577** HC **79** Lip **20** Prot **20**

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona
- Verdures saltejades
- Fruita de temporada



OBJECTIU DEL MES: Consumir 3 racions de fruita fresca al dia

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUÀ

2

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de bacallà al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

3

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de llegums i verdures
- Bunyols de bacallà i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

4

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Macarrons a la napolitana
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de porros natural
- Lluç a la planxa
- Guarnició de verdures en tempura
- Flam de vainilla

8

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Amanida d'arròs
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Llenties estofades a l'hortelana
- Salmó al forn
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

11

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga o moresc
- Fruita de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Amanida de patata
- Ous al forn amb samfaina de verdures
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Macarrons a la napolitana
- Tintorera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Truita a la francesa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Arròs saltejat tres delícies S/CARN
- Barretes de peix
- Amanida de l'hort amb enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de verdures al natural
- Lluç a la jardineria
- Patates fregides a daus
- logurt

22

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Amanida de pasta S/PERNIL DOLÇ amb alfàbrega
- Truita a la francesa
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de llegums i verdures
- Gallineta al forn amb farigola i llimona
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Saltejat d'arròs i verdures
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- logurt

25

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Pizza de tonyina
- Barretes de peix
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

26

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Canalons d'espínacs amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de carbassó natural
- Bacallà al forn
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Natilla de xocolata

30

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona
- Verdures saltejades
- Fruita de temporada



OBJECTIU DEL MES: Consumir 3 racions de fruita fresca al dia

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUÀ

2

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

3

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdures
- Bunyols de bacallà i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

4

Kcal	HC	Lip	Prot

- Macarrons a la napolitana
- Fruita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Hamburguesa de pollastre a la planxa
- Guarnició de verdures en tempura
- Flam de vainilla

8

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs
- Filet de gall dindi al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

11

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga o moresc
- Fruita de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata
- Salsitxa de pollastre
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot

- Macarrons amb salsa napolitana
- Tintoreria amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat tres delícies S/PORC
- Barretes de peix
- Amanida de l'hort amb enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de verdures al natural
- Lluç a la jardineria
- Patates fregides a daus
- Iogurt

22

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta S/PERNIL DOLÇ amb alfàbrega
- Truita a la francesa
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdures
- Filet de pollastre al forn amb farigola i llimona
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot

- Saltejat d'arròs i verdures
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt

25

Kcal	HC	Lip	Prot

- PIZZA de tonyina
- Nuggets de peix
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

26

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canalons d'espínacs amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassó natural
- Ales de pollastre
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Natilla de xocolata

30

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona
- Verdures saltejades
- Fruita de temporada



OBJECTIU DEL MES: Consumir 3 racions de fruita fresca al dia

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUÀ

2

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

3

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de llegums i verdures
- Gall dindi a la planxa
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

4

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Cigrons estofats amb daus de bacó
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de porros natural
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Guarnició d'albergínia a la planxa
- Flam de vainilla

8

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Amanida d'arròs S/TONYINA
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

11

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Sopa de galets
- Filet de gall dindi a la planxa
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Cuixa de pollastre al forn a les fines herbes
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Amanida de patata S/TONYINA
- Botifarra de pagès al forn
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Macarrons a la carbonara
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Arròs saltejat tres delícies S/PEIX
- Filet de gall dindi a la planxa
- Amanida de l'hort amb enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de verdures al natural
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Patates fregides a daus
- Iogurt

22

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Amanida de pasta amb alfàbrega
- Llom de porc a la planxa
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de llegums i verdures
- Filet de pollastre al forn amb farigola i llimona
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Saltejat d'arròs i verdures
- Truita a la francesa
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt

25

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Pizza
- Pollastre arrebossat casolà
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

26

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Arròs saltejat amb daus de gall dindi
- Filet de gall dindi a la planxa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Crema de carbassó natural
- Ales de pollastre
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Natilla de xocolata

30

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Cuixa de pollastre al forn
- Verdures saltejades
- Fruita de temporada



OBJECTIU DEL MES: Consumir 3 racions de fruita fresca al dia

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUÀ

2

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat amb verdures de l'horta
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada S/MADUIXA

3

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdurettes
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada S/MADUIXA

4

Kcal	HC	Lip	Prot

- Macarrons a la napolitana
- Fruita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada S/MADUIXA

5

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Guarnició de verdures en tempura
- Flam de vainilla

8

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

9

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada S/MADUIXA

10

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt S/MADUIXA

11

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga o moresc
- Fruita de temporada S/MADUIXA

12

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada S/MADUIXA

15

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata
- Botifarra de pagès al forn
- Samfaina de verdures
- Fruita de temporada S/MADUIXA

16

Kcal	HC	Lip	Prot

- Macarrons a la carbonara
- Tintorerera amb all i julivert
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

17

Kcal	HC	Lip	Prot

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Pollastre al chilindrón
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada S/MADUIXA

18

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs saltejat tres delícies
- Barretes de peix
- Amanida de l'hort amb enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

19

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de verdures al natural
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Patates fregides a daus
- Iogurt S/MADUIXA

22

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta amb alfàbrega
- Llom de porc a la planxa
- Amanida de rodanxes de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

23

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdurettes
- Filet de pollastre al forn amb farigola i llimona
- Patates fregides cruixents
- Fruita de temporada S/MADUIXA

24

Kcal	HC	Lip	Prot

- Saltejat d'arròs i verdures
- Llom de bacallà a la biscaïna
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Iogurt S/MADUIXA

25

Kcal	HC	Lip	Prot

- Pizza
- Nuggets de pollastre
- Patates fregides cruixents
- Postres especials S/MADUIXA

26

Kcal	HC	Lip	Prot

- Canalons de carn amb beixamel
- Calamars a la romana
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada S/MADUIXA

29

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassó natural
- Ales de pollastre
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Natilla de xocolata

30

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana aromatitzada
- Suprema de lluç al papillote amb toc cítric de llimona
- Verdures saltejades
- Fruita de temporada S/MADUIXA



OBJECTIU DEL MES: Consumir 3 racions de fruita fresca al dia





EQUILIBRA EL TEU SOPAR



SI DINEM

PODEM SOPAR.....

VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES
HORTALISSES CRUES	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN PEIX OU
CARN	PEIX OU LLEGUM
PEIX	CARN OU LLEGUM
OU	PEIX CARN LLEGUM
PATATA	PASTA , ARRÒS
PASTA , ARRÒS	PATATA

APORTACIÓ CALÒRICA:

ESMORZAR → 20%
 MIG MATÍ → 10%
 DINAR → 30%
 BERENAR → 15%
 SOPAR → 25%

DISTRIBUCIÓ

HC → 55% (cereals, arròs, llegum)
 P → 15% (carn, peix, ous)
 L → 30% (greix que es troba als aliments)

RECOMANACIONS DIARIES:

- No més de tres o quatre ous per setmana
- Promoure el consum de llegum (tres per setmana)
- Preferència de carn i peix blancs, un de cada al dia
- Introduir al grup dels cereals, cereals integrals
- Introduir tres peces de fruita al dia
- No superar el consum de fruita seca de tres a set grapats per setmana
- S'aconsella consumir verdures senceres per conservar tots els nutrients i consumir-les dos cops al dia
- Introduir entre un i tres làctics al dia
- Utilitzar oli d'oliva verge per amanir i cuinar
- Reduir el consum de dolços i aliments ultra processats
- Reduir el consum de sal
- Potenciar el consum d'aigua a totes les menjades
- Estimular l'exercici físic