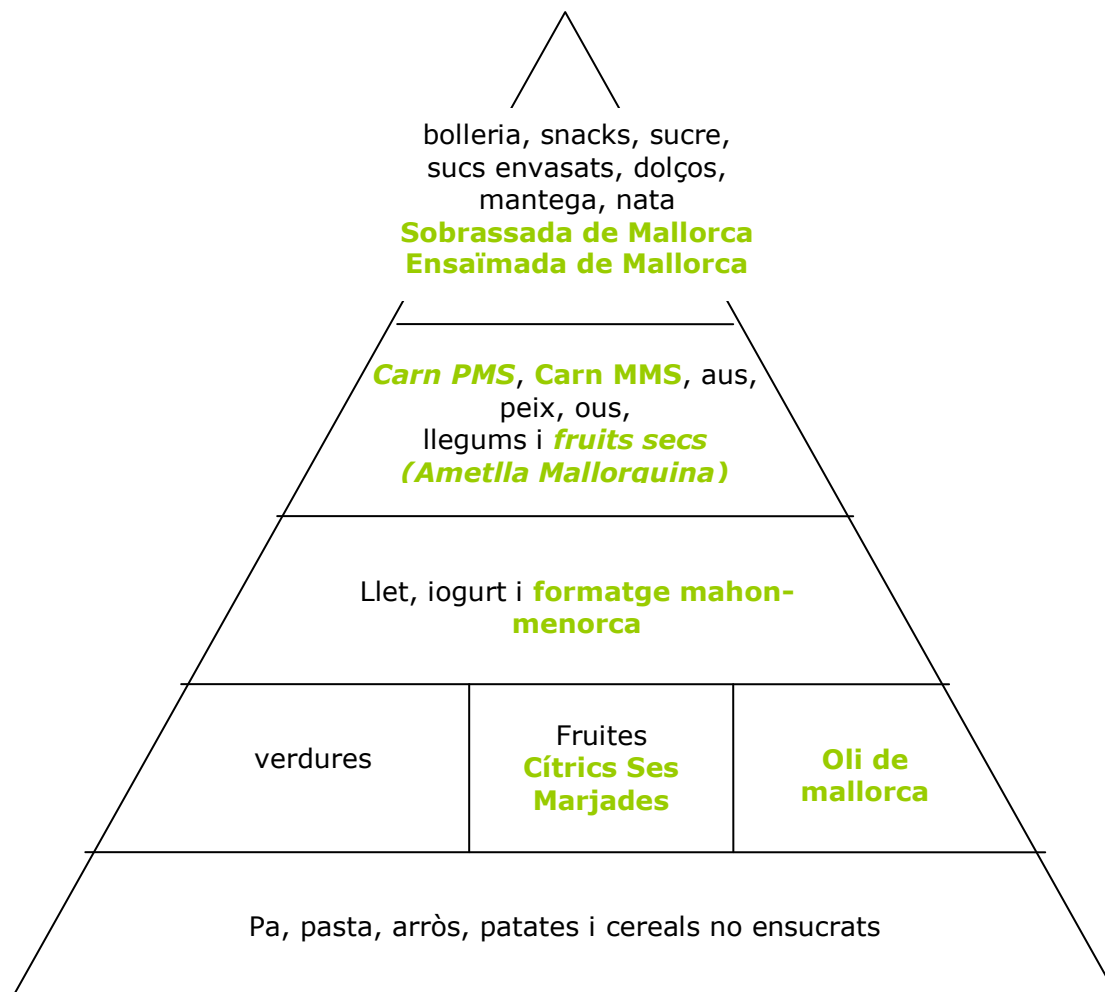


Alimentació equilibrada i saludable. Aprèn a menjar bo, bé i sa!!!!

Gemma Bes

La piràmide de l'alimentació saludable ens ajuda a elegir els aliments que necessitem menjar diàriament. Els diferents aliments s'agrupen segons les seves característiques nutritives i s'han de consumir en una quantitat determinada per aconseguir una alimentació equilibrada.

Amb els productes propis de la nostra terra obtenim la **Piràmide dels Aliments de les Illes Balears**. iIncorpora les recomanacions de la Piràmide a la teva alimentació habitual i obtindràs una dieta variada i equilibrada!



CONSUM DIARI	
Aigua	4-8 racions al dia
Pa, pasta, arròs, patates i cereals no ensucrats	4-6 racions al dia
Verdures i hortalisses	≥ 2 racions al dia
Fruites	≥ 3 racions al dia
Oli d'oliva	3-6 racions al dia
Llet, iogurt i formatge	2-4 racions al dia
Llegums	2-4 racions a la setmana
Fruits secs	3-7 racions a la setmana
Peix i marisc	3-4 racions a la setmana
Ous	3-4 racions a la setmana
Carn magra	3-4 racions a la setmana
CONSUM OCASIONAL	
Begudes ensucrades	
Greixos (mantega, margarina, nata,...)	
Dolços, bolleria, caramels, pastissos	
Carns grasses, embotits	

Grup d'aliments	Freqüència recomanada	Pes de cada ració (en cru i net)	Mesures casolanes (adults)
Aigua	4-8 racions al dia	200 ml	1 tassó
Pasta, arròs Pa Patates	4-6 racions al dia	60-80 g de pasta, arròs 40-60 g de pa 150-200 g de patates	1 plat normal 3-4 llesques o un panet 1 patata gran o 2 petites
Verdures i hortalisses	≥ 2 racions al dia	150-200 g	1 plat d'ensalada 1 plat de verdura cuïta
Fruïtes	≥ 3 racions al dia	120-200 g	1 peça mitjana, 2 tallades de meló, 1 tassa de cireres
Oli d'oliva de Mallorca	3-6 racions al dia	10 ml	1 cullerada sopera
Llet, iogurt, formatge mahon-menorca	2-4 racions a la setmana	200-250 ml de llet 200-250 ml de iogurt 40-60 g formatge curat 80-125 g formatge fresc	1 tassó de llet 2 unitats de iogurt 2-3 rodanxes de formatge 1 porció individual
Llegums	2-4 racions a la setmana	60-80 g	1 plat normal
Fruits secs (Ametlla Mallorquina)	3-7 racions a la setmana	20-30 g	1 grapat o ració individual
Peix	3-4 racions a la setmana	125-150 g	1 filet individual
Carn magra, aus i ous	3-4 racions a la setmana	100-125 g	1 filet petit, 1 quart de pollastre o conill, 1-2 ous
Embotits (Sobrassada de Mallorca) i carn grassa	Ocasional i moderat		
Dolços (Ensaïmada de Mallorca)	Ocasional i moderat		
snacks, refrescos	Ocasional i moderat		
Mantega, margarina i bolleria	Ocasional i moderat		
Vi	Consum opcional i moderat en adults	100 ml	1 tassó

MENÚS PER NINS (> 6 ANYS) MENÚS D'HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb poma trossejada i müsli	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Kiwi líquat	Batut amb pera i flocs de civada	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de pera	Llet sencera Cereals no ensucrats Suc de taronja	Xocolata amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb pernil dolç	½ Llonguet amb SOBRASSADA DE MALLORCA	½ Panet amb embotit d'indiot Llet sencera	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb pernil dolç Llet sencera	Iogurt amb kiwi trossejat
DINAR	Amanida d'enciam i pastanaga Arròs brut Mandarines	Macarrons a la napolitana Lluç a la planxa amb Amanida d'enciam Meló	Cuinat de cigrons amb verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i tomàtiga Taronja	Arròs amb tomàtiga Hamburguesa de pollastre amb Amanida d'enciam Poma	Cuinat de lleties amb verdures Croquetes de peix amb Amanida d'enciam i pastanaga Taronja	Canelons de verdures Conill a la planxa amb Amanida d'enciam i remolatxa Macedònia	Amanida d'enciam i formatge fresc Paella cega de peix Poma
BERENAR	Iogurt amb cereals no ensucrats	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA	Iogurt amb flocs de blat i pera trossejada	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Iogurt amb müsli	Batut de iogurt amb flocs de blat	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA
SOPAR	Sopa de brou Crep d'espínacs amb Amanida de tomàtiga Pera	Col-i-flor gratinada Llibret de llom de carn PMS amb patates al forn Poma	Sopa de sèmola Llenguado arrebossat amb mongetes saltejades Iogurt	Crema de pastanaga Ou bullit amb pèsols i puré de patata Mandarines	Sopa de fideus amb AMETLLA DE MALLORCA picada Bistec de vedella a la planxa amb verdures amb salsa de tomàtiga Meló	Crema de verdures Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Pera	Sopa d' estrelletes Truita de verdures amb tomàtiga Taronja

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS PER NINS (> 6 ANYS) MENÚS D'ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de pera	Iogurt amb prunes trossejades i flocs de civada	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Broqueta de síndria	Batut amb maduixes i müesli	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de poma	Llet sencera Cereals no ensucrats Kiwi trossejat	Batut fred de llet amb cacau i ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN-MENORCA	½ Panet amb pernil dolç Llet sencera	½ Llonguet amb SOBRASSADA DE MALLORCA	½ Panet amb embotit d'índiot Llet sencera	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN-MENORCA	½ Panet amb pernil dolç Llet sencera	Iogurt amb albercocs
DINAR	Amanida variada Arròs sec amb carn de conill i pollastre Melicotó	Macarrons gratinats Filet d'Orada a la planxa amb Amanida d'enciam i pastanaga Meló	Cigrons trempats Ou bullit amb albergínia torrada Cireres	Arròs a la marinera Bistec de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i tomàtiga Prunes	Amanida de mongetes Raoles de peix amb pastanaga rallada Macedònia	Crema freda de carabassó Broqueta de pollastre amb verdures Melicotó	Amanida verda Peix amb tumbet Pera
BERENAR	Iogurt amb cereals no ensucrats i AMETLLA DE MALLORCA	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA	Batut de iogurt amb flocs de blat	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN-MENORCA	Iogurt amb flocs de civada	Iogurt amb müesli	Llet sencera 1 torrada amb OLI DE MALLORCA
SOPAR	Crema freda de porros Truita a la francesa amb pebres torrats Poma	Tomàtiga amb olives Pitrera d'índiot a la planxa amb arròs tres delícies Raïm	Sopa de verdures Anfós a la planxa amb Amanida d'enciam i tomàtiga Iogurt	Crema de pastanaga Truita de patates amb trempó Meló	Puré de patata Bistec de llom de carn PMS amb Amanida d'enciam Síndria	Trempó Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN-MENORCA Cireres	Crema freda de tomàtiga Ous menats Prunes

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES PER ADULTS MENÚS D'HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats i nous Kiwi	Té amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Infusió Iogurt amb cereals no ensucrats Suc de pera	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de poma i mandarines	Llet amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb pera trossejada
DINAR	Amanida d'enciam i ceba Cuinat de cigrons amb verdures Taronja	Espagueti amb tomàtiga Llobarro al forn amb verdures Meló	Sopa de bullit Pollastre bullit amb patates, pastanaga, mongetes i col-i-flor bullida Pera	Amanida d'enciam i pastanaga Fava pelada Mandarines	Sopa de peix Bistec de Llom carn PMS a la planxa amb brócoli al vapor Poma	Patates al forn amb SOBRASSADA DE MALLORCA Luç amb llimona i Amanida d'enciam i ceba Kiwi	Amanida verda Sopes mallorquines Taronja
BERENAR	Iogurt	Quallada	Kiwi	Llet	Infusió	Poma	Iogurt
SOPAR	Sopa de fideus Truita a la francesa amb carxofes a la planxa Pera	Crema de xampinyons Rellom de vedella amb tomàtiga trempada Poma	Arròs amb pèsols Ceba, tomàtiga i espàrrecs amb ou menat Iogurt	Crema de verdures amb AMETLLA DE MALLORCA picada Rap a la planxa amb Amanida d'enciam i remolatxa Meló	Amanida verda Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Taronja	Espinacs amb panses i pinyons Ou bullit amb arròs Iogurt	Consomé Anfós al forn amb ceba i tomàtiga Poma

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES PER ADULTS MENÚS D'ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Melicotó	Iogurt amb cereals no ensucrats Síndria	Té amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Albercocs	Infusió Iogurt amb cereals no ensucrats Kiwi trossejat	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Cireres	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de maduixes	Llet amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb poma trossejada
DINAR	Amanida d'enciam i pastanaga Olla de cigrons tendres Maduixes	Amanida de pasta Bacallà amb tomàtiga Cireres	Albergínies amb pebrots en el forn Bistec de llom carn PMS amb puré de patata Raïm	Amanida d'enciam i remolatxa Escudella fresca Melicotó	Cuinat de sípia i patates Pollastre a la planxa amb Amanida Síndria	Macarrons amb SOBRASSADA DE MALLORCA Filet de gall a la planxa amb trempó Meló	Pebre verd trempat Paella de carn Prunes
BERENAR	Iogurt	Quallada amb AMETLLA DE MALLORCA picada	Síndria	Llet	Infusió freda	Prunes	Iogurt
SOPAR	Pebres torrats Truita a la francesa amb Amanida de tomàtiga Meló	Crema freda de porros Carabassons farcits amb carn magra Kiwi	Trempó Ou bullit Iogurt	Tomàtiga i ceba trempada Molls a la graella amb arròs Prunes	Amanida d'enciam Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Albercocs	Crema freda de carabassó Ous farcits Iogurt	Suc de tomàtiga Orada a la planxa amb Amanida d'enciam i cogombre Melicotó

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES DURANT L'EMBARÀS MENÚS D'HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats i nous Kiwi	Llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Infusió Iogurt amb muesli Kiwi	Llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de poma i mandarines	Llet amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb pera trossejada
DINAR	Amanida variada Cuinat de lleties Mandarines	Espagueti amb tomàtiga Llobarro en el forn amb ceba i tomàtiga Iogurt amb pera trossejada	Sopa de bullit Pollastre amb patates, mongetes, pastanaga i col-i-flor bullides Kiwi	Amanida de remolatxa Mongetes cuinades Taronja	Mongetes ofegades amb ceba Conill en el forn amb patates i verdures Poma	Macarrons amb brócoli Bacallà al forn amb tomàtiga Pera	Amanida verda Arròs brut Taronja
BERENAR	Iogurt Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Llet amb flocs de civada	Poma Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Llet Torrada de pa amb SOBRASSADA DE MALLORCA	Infusió Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Kiwi Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Iogurt amb flocs de blat
SOPAR	Sopa de sèmola amb AMETLLA DE MALLORCA picada Ou bullit amb patates, mongetes i pastanaga al vapor Poma	Bledes ofegades Llom de carn PMS amb arròs Taronja	Puré de verdures Truita d'espàrrecs amb tomàtiga trempada Iogurt	Arròs amb tomàtiga Orada a la planxa amb amanida Pera	Amanida d'enciam i ceba Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Meló	Crema de pastanaga Truita a la francesa amb amanida d'enciam Iogurt amb poma trossejada	Sopa de fideus Llenguado ala planxa amb mongetes amb tomàtiga Poma

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES DURANT L'EMBARÀS MENÚS D'ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Melicotó	Iogurt amb cereals no ensucrats Síndria	Té amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Albercocs	Infusió Iogurt amb cereals no ensucrats Kiwi trossejat	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Cireres	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de maduixes	Llet amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb poma trossejada
DINAR	Crema de porros Cigrons trempats amb tonyina Maduixes	Espagueti amb all Gall a la planxa amb amanida d'enciam i tomàtiga Cireres	Amanida d'arròs Pitrera de pollastre a la planxa amb pebres torrats Melicotó	Ceba trempada Amanida de mongetes Albercocs	Bròcoli al vapor Rellom de vedella amb patata al forn Raïm	Amanida d'enciam i ceba Llenguado amb tumbet Meló	Tomàtiga trempada Paella cega de carn Síndria
BERENAR	Iogurt Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Quallada amb AMETLLA DE MALLORCA picada	Síndria Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Llet Torrada de pa amb SOBRASSADA DE MALLORCA	Infusió freda Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Prunes Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Iogurt amb flocs de civada
SOPAR	Patates al vapor Ou amb albergínia, carabassó, ceba i tomàtiga al forn Meló	Crema de carbassó Bistec de llom de carn PMS amb tomàtiga trempada Prunes	Purè de pastanaga Truita de patates amb trempó Síndria	Suc de tomàtiga Lluç en el forn amb patates, espinacs, ceba i tomàtiga Maduixes	Trempó Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Melicotó	Amanida de pasta Ou bullit Iogurt amb albercoc	Amanida d'enciam i pebre vermell Anfós a la planxa amb patates al vapor Cireres

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES DURANT LA LACTÀNCIA MENÚS D'HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats i nous Kiwi	Té amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Infusió Iogurt amb cereals no ensucrats Suc de pera	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de poma i mandarines	Llet amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb pera trossejada
DINAR	Amanida d'enciam i ceba Cuinat de cigrons Mandarines	Macarrons amb brócoli al vapor Orada a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Poma	Arròs de peix Estofat de vedella amb patates i verdures Pera	Amanida verda Llenties cuinades amb verdures Taronja	Espagueti amb ceba Pitrera de pollastre a la planxa amb amanida Pera	Sopa de fideus Rap amb patates i verdures al vapor Mandarines	Amanida d'enciam i tomàtiga Arròs brut Poma
BERENAR	Iogurt Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Quallada amb flocs de civada	Kiwi Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Llet Torrada de pa amb SOBRASSADA DE MALLORCA	Infusió Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Poma Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Iogurt amb flocs de blat
SOPAR	Crema de pastanaga Truita a la francesa amb arròs amb xampinyons Pera	Mongetes ofegades Bistec de carn PMS amb puré de patata Taronja	Puré de verdures Ou bullit amb patates i pèsols Kiwi	Espinacs amb pinyons Llobarro en el forn amb patates i tomàtiga Poma	Amanida d'enciam Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Meló	Arròs amb pèsols i pastanaga Ou menat amb tomàtiga Iogurt amb pera trossejada	Puré de patata Lluç amb ceba i tomàtiga a la papillota Taronja

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES DURANT LA LACTÀNCIA MENÚS D'ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Melicotó	Iogurt amb cereals no ensucrats Síndria	Té amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Albercocs	Infusió Iogurt amb cereals no ensucrats Kiwi trossejat	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Cireres	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de maduixes	Llet amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	½ Panet amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	½ Llonguet amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb poma trossejada
DINAR	Crema freda de carbassó Amanida de llenties Maduixes	Espagueti saltejats amb pastanaga Lluç al forn amb ceba i tomàtiga Prunes	Arròs amb tomàtiga Pollastre rostit amb amanida Síndria	Crema freda de porros Mongetes trempades Albercocs	Albergínia torrada Conill amb patates i verdures al forn Raïm	Amanida variada Rajada amb tumbet Melicotó	Pebres trempats Paella de verdures i cigrons Cireres
BERENAR	Iogurt Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Quallada amb AMETLLA DE MALLORCA picada	Poma Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Llet Torrada de pa amb SOBRASSADA DE MALLORCA	Infusió freda Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Prunes Torrada de pa amb OLI DE MALLORCA	Iogurt amb flocs de civada
SOPAR	Amanida d'arròs Ou bullit Cireres	Trempó Bistec de llom de carn PMS amb patates al vapor Meló	Patates al vapor Truita a la francesa amb pebres torrats Melicotó	Macarrons amb orenga Orada a la planxa amb amanida d'enciam i pebre Maduixes	Trempó Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Síndria	Suc de tomàtiga Truita de patates al vapor amb amanida d'enciam i pebre verd Iogurt amb prunes	Amanida d'enciam i tomàtiga Llenguado al vapor amb patates al julivert Síndria

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES PER GENT GRAN (> 70 ANYS) MENÚS D'HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats i AMETLLA DE MALLORCA Kiwi	Té amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Infusió Iogurt amb cereals no ensucrats Kiwi	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Suc de taronja	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de poma i mandarines	Llet amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Torrada de pa amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Torrada de pa amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb poma trossejada
DINAR	Menestra de verdures Estofat de vedella amb arròs Pera	Amanida d'enciam i ceba Llenties a la jardineria Taronja	Sopa de peix Pollastre en el forn amb Amanida d'enciam i tomàtiga Poma	Arròs amb verdures Emperador a la planxa amb Amanida d'enciam i pastanaga Meló	Amanida d'enciam i remolatxa Cuinat de mongetes Mandarines	Tomàtiga trempada Sopes mallorquines Pera	Amanida variada Arròs sec amb cigrons Taronja
BERENAR	Iogurt	Quallada	Iogurt	Llet	Iogurt	Té amb llet	Iogurt
SOPAR	Sopa de fideus Truita a la francesa amb tomàtiga pelada Poma	Pèsols amb SOBRASSADA DE MALLORCA Rap en el forn amb ceba i tomàtiga Meló	Crema d'espínacs Truita de patates amb Amanida Xirimoia	Col-i-flor ofegada Llom de carn PMS amb puré de patata Pera	Puré de verdures Llampuga amb pebres Poma	Amanida d'enciam i ceba Pa amb oli de pernil i FORMATGE MAHÓN - MENORCA Mandarines	Bledes amb pastanaga al vapor Lluç en el forn amb patates bullides Kiwi

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

MENÚS SALUDABLES PER GENT GRAN (> 70 ANYS) MENÚS D'ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Melicotó	Iogurt amb cereals no ensucrats Síndria	Té amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Albercocs	Infusió Iogurt amb cereals no ensucrats Kiwi trossejat	Cafè amb llet 1 torrada amb OLI DE MALLORCA Cireres	Iogurt amb cereals no ensucrats Broqueta de maduixes	Xocolata amb ENSAÏMADA DE MALLORCA/ FLAÓ
BERENAR	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Torrada de pa amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Torrada de pa amb tomàtiga i OLI DE MALLORCA	Torrada de pa amb FORMATGE MAHÓN - MENORCA	Quallada amb mel	Iogurt amb poma trossejada
DINAR	Pebrot vermell en el forn Pitrera de pollastre al forn amb patata Cireres	Ceba trempada Amanida de llenties a la vinagreta Kiwi	Amanida d'enciam i pastanaga Albergínies farcides Síndria	Sopa d'arròs Anfós en el forn amb Amanida de pastanaga i remolatxa Maduixes	Amanida de cogombre Cigrons trempats amb tonyina Melicotó	Sopa de fideus de peix Pilotes amb verdures Meló	Amanida d'enciam i pebrot vermell Paella de peix Prunes
BERENAR	Iogurt	Quallada amb AMETLLA DE MALLORCA picada	Infusió freda	Llet	Infusió freda	Té amb llet	Infusió freda
SOPAR	Crema de carbassó Truita de patates amb trempó Meló	Sopa de verdures Salmó al forn amb arròs Prunes	Crema freda de tomàtiga Ou bullit amb amanida russa Melicotó	Mongeta tendra amb ceba ofegada Llom de carn PMS amb patata al vapor Albercocs	Crema de porros Mussola al forn amb ceba i tomàtiga Síndria	Trempó Pa amb oli de FORMATGE MAHÓN - MENORCA Raïm	Sopa pastanaga i nap Amanida de patata amb SOBRASSADA DE MALLORCA Cireres

L'AIGUA, EL PA I L'OLI DE MALLORCA HAN D'ESTAR SEMPRE PRESENTS A TOTES LES MENJADES.

GENT GRAN

PAUTES PER ALIMENTAR-SE BÉ

Cal partir que no existeixen unes normes dietètiques que serveixin per a tot el col·lectiu de majors; la dieta s'ha d'ajustar a les necessitats particulars en funció de factors molt diversos. Tanmateix, existeixen una sèrie de recomanacions generals que es poden dur a terme i permeten cobrir les necessitats d'energia i nutrients d'aprofitables pel nostre organisme, encaminades a promocionar una millor qualitat de vida.

Característiques generals de la dieta:

- . Individualitzada, equilibrada, variada i gastronómicament acceptable.
- . Menjars fàcils de preparar.
- . Estimulant de la gana i ben presentada, desitjable, de fàcil masticació i digestió.
- . Recomanacions dietètiques:
 - Menjar de tot, però no en grans quantitats.
 - Incloure suficient quantitat de líquids cada dia, millor entre hores.
 - No s'aconsella l'alcohol, encara que es permet beure'n 1-2 tassons de vi negre al dia, si hi ha costum i no existeix contraindicació mèdica.
 - Consumir ocasionalment o en poca quantitat aliments que aporten moltes calories però que no nodreixen: dolços, rebosteria, begudes ensucrades, begudes alcohòliques, etc.

RACIONS DIARIES I FREQUÈNCIA DE CONSUM RECOMENADA D' ALIMENTS

ALIMENTS	OBSERVACIONS	RACIONS I FREQUÈNCIA DE CONSUM RECOMENADA
LLET I DERIVATS	- Bona proporció de proteïnes de qualitat i calci - Controlar els làctics rics en greixos - Aporten una ingesta adicional de líquits - Limitar el consum de formatge són rics en sal	Dos tassons de llet al dia (500cc) o equivalent
CARNS	- Riques en proteïna i ferro fàcil absorció - Carns magres: pollastre i gall d'indi sense pell, filet de vedella i porc, lom de porc i conill - Evitar o limitar els embutits rics en greixos, alguns son pobre en sodi.	Menys de 6 vegades a la setmana (120 – 130g la ració)
VISCERES	Aliments rics en purinas i colesterol	Ocasionalment
VERDURES I HORTALISSES	Es recomana incloure en les amanides tomàquet o pastanaga per assegurar que es cobreixen les	Diariament. Com a mínim una amanida al dia.

	necessitats de vitamina A	
FRUITES FRESQUES	Pendre fruita crua, en forma de macedonia, suc natural sense sucre. També cuinades en compota, per exemple.	2 o 3 fruites al dia. Una d'elles riques en vitamina C (kiwi, taronja, maduixes, meló)
FRUITS SECS	Poden ser indigestos pel seu contingut en greixos vegetals i fibra. Mastegar molt bé.	Ocasionalment si es tolera. Llet d'ametlla
SUCRES I DERIVATS	Moderar el seu consum aporten calories buides.	Dependrà de les necessitats individuals
OLIS I GREIXOS	- Especialment recomanat l'oli d'oliva verge.	Aproximadament 4 cullerades al dia
BEGUDES ALCOHÒLIQUES	- Moderar la seva ingesta - Es pot consumir amb moderació del vi negre si no està contraindicat pel metge o nutricionista. - No pendre licors d'alta graduació.	Màxim 1-2 tassons al dia

DÈFICITS NUTRITIVS MÉS COMUNS

Les principals causes de dèficits nutritius són un aportament calòric insuficient, les dietes monòtones o repetitives o restrictives, la disminució de la gana, el rebuig de fruites i verdures, la mala preparació i conservació dels aliments, l'excessiu ús de laxants, la presència de patologies agudes o cròniques i la polimedicació.

Com a conseqüència, els dèficits nutritius més comuns segons els resultats obtinguts en diferents estudis europeus són els dèficits de vitamina D, àcid fòlic i zenc.

. **Vitamina D:** La deficiència pot donar lloc a anèmia megaloblàstica caracteritzada pel desenvolupament de glòbuls vermells grans i immadurs. Els glòbuls vermells transporten l'oxigen des dels pulmons fins a totes les cèl·lules de l'organisme. Els símptomes de deficiència freqüentment coincideixen amb els d'altres anèmies: fatiga, irritabilitat, inapetència, nàusees, llengua dolorosa, úlceres bucals i pèrdua de cabell. Les fonts dietètiques principals són: llegums i verdures verdes, fruites, cereals d'esmorzar enriquits, fetge i llevat de cervesa.

. **Calci:** El calci és important per evitar descalcificacions. Intolerància a la lactosa (sucre de la llet) o al·lèrgia a la caseïna (proteïna de la llet) que no prenguin les racions suficients de lactis, han de complementar la seva dieta amb altres aliments rics en calci. Els derivats de soja enriquits (batut de soja, tofu...), peixos dels quals es menja l'espina (sardines en llauna, seitons...), són aliments rics en aquest mineral i també els fruits secs (llet d'ametlles).

. **Zenc:** Aquest mineral intervé en el gust i l'olfacte, regula el sistema immune (el que ens protegeix davant les infeccions) i és un antioxidant natural. Els aliments més rics són: carn, peix, marisc, ou, cereals integrals, llegums i formatges curats.

DISTRIBUCIÓ DE MENJARS AL LLARG DEL DIA

- . Es recomana mantenir els horaris de menjars d'un dia per a un altre i no saltar-se cap presa.
 - . Distribuir l'alimentació a 5-6 menjars al dia (esmorzar, dinar, menjar, berenar, sopa i en ocasions, una petita col·lació abans d'ajoure's).
- Si es menja sovint però menys quantitat, s'aconsegueixen digestions millors i es contribueix a un millor control dels nivells de sucre i de lípids en sang.

COM CUINAR I CONDIMENTAR

- . Prefereixi les tècniques culinàries més senzilles i suaus: amb aigua-olla, vapor, escaldat, forn, papillota, microones, planxa i rehogados amb poc oli.
- . Moderar els guisats i estofats grassos (millor amb poc oli i traient el greix visible de l'aliment abans de seu cuinat), fregits, arrebossats i arrebossats.
- . En cas necessari, es pot reduir el sodi dels aliments si utilitzem "remull prolongat" (per més de 10 hores) o el sistema de "doble cocció", que consisteix a canviar l'aigua a meitat de cocció; el sodi es dissol i queda en l'aigua que haurem de rebutjar. És útil emprar aquestes dues tècniques en verdures, llegums i peixos congelats i en conserva. Igualment, la cocció al vapor resulta millor que el bullit convencional, ja que els aliments conserven en major mesura el seu sabor natural i no es fa necessari assaonar.
- . Com realçar el sabor dels plats: afegint herbes fresques, espècies, suc de fruites i salses.

PLANTES AROMÂTIQUES

- alfàbrega: amanides, peixos, carns, verdures, bolets...
- Caramuixa: verdura, salmó, sopes...
- Hierbaluisa: té gust a llimona, s'empra en salses.
- Orenca: pastes, adobs, pizza, salsa de tomàquet, amanides i carn.
- Menta: afegir en amanides i brous
- Farigola: escabetxos, vinagretes, pasta, brous de peix i carn
- Julivert: amanides, sopes, carn, peix...

Espècies:

- curri: carns, verdures, arròs, peixos...
- Canyella: molt digestiva. Postres
- Clau: guisats, estofats... Sabor peculiar, amb un matís de pebre, dolç, afrutado i una mica amarg.
- Pebre: important de nou mòlta. Plats afegir-la just abans de servir
- Nou moscada

. Consells per fer els menjars|dinars més saborosos

- Per a millorar el sabor de les sopes preparades, afegir una mica de vi blanc. A l'hora de servir-les, decorar amb pa torrat (no fregit)
- Per donar més sabor als brous i a les sopes amb aus de cacera, afegir unes gotes de vi negre o xerès
- Si vol donar a l'amanida un lleuger sabor a all, tallar-lo per la meitat i fregar amb ell les parets de l'enciamera o plat.
- La pastanaga ratllada té millor sabor amanida amb llimona que amb vinagre
- Perquè els purés o cremes de pastanaga o verdures quedin més suaus i saborosos, afegir en l'aigua de cocció beguda de soja, civada...
- Perquè el pollastre o peix quedi més aromàtic, posar herbes i una llimona en el seu interior