




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Un parell de llesques de pa integral amb alvocat, tomàquets cherrys, oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i un persimó</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Coqueta de blat de moro amb formatge o formatge vegà i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un tros de pa de pessic, amb un kiwi i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb flocs de cereals integrals i un plàtan tallat</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un parell de llesques de pa integral amb hummus de remolatxa, llavors de sèsam i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà, uns grans de magrana i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Una mandarina i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà petit d'hummus de remolatxa</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb una taronja</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un tros de pa de pessic, amb un kiwi i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una poma amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un plàtan i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb una pera</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de ruca, pera, cherry i cogombre · Una llesca de pa integral torrat amb sardines de llauna · Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espinacs a la catalana amb panses i pinyons · Amanida de tomàquet amb trossets de formatge d'anacards · Postres: Una mandarina 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs cantonès · Truita d'albergínia amb un tomàquet amanit · Postres: Un persimó 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cuscús amb verdures i pollastre · Verdures al forn (albergínia, porro i ceba) · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs, quinoa, trossets de carbassa, tomàquets cherry, pastanaga i olives negres · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa (pèsol, patata, pastanaga, ou, tonyina...) acompanyada d'una amanida de tomàquet i orenga · Postres: Una mandarina 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rissoto de carbassa · Pollastre al forn amb una amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Postres: Un plàtan
<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les sardines, posar trossets de formatge d'anacards</p>		<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn de vedella, posar trossets d'heura</p>		<p>Opció vegana: En lloc de l'ou, posar trossets de tofu i no posar la tonyina</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets d'heura i canviar el formatge del rissoto</p>
<p> BERENAR</p> <p>Raïm i un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una barreta de cereals i un iogurt natural o de soja</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una mandarina i un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una barreta de cereals i una taronja</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un parell de torrades integrals amb melmelada i una mandarina</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una taronja i un grapat de fruita seca</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Albergínia i carbassó al forn · Una llesca de pa integral amb una truita a la francesa · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostons de pa · Pollastre a la llimona amb formatge feta · Postres: Raïm 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Un tall de salmó acompanyat amb una mica d'arròs integral · Amanida de ruca, canonges, magrana i tomàquets cherry · Postres: Una poma 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de pèsol · Mini quiche de bolets i formatge de cabra i gruyère · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coliflor amb patata · Truita de formatge acompanyada d'uns tomàquets cherrys amanits · Postres: Un persimó 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Moniato farcit amb pulled pork i amanida de col amb vinagreta de iogurt cremós · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de patata (patata bullida, tomàquets cherry, tonyina, olives i trossets de pastanaga) amb una vinagreta de cítrics · Postres: Una pera
<p>Opció vegà: Preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de seitan i posar formatge vegà</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar un filet de lluç heura</p>		<p>Opció vegana: Preparar truita amb farina de cigrò i no posar el formatge</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar una burger de tofu i pastanaga</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar tofu i algues</p>

AMETLLER ORIGEN

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
FARINACIS 	<ul style="list-style-type: none"> · 2-3 llesques petites de pa · 4 biscotes / pa torrat · 1 plat d'arròs o pasta · ¼ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra · 1 plat de llegums (cigrons, lleties, mongetes seques...) · 2 patates petites / 1 patata mitjana 	<ul style="list-style-type: none"> · 46-60 g · 20-30 g · 60-80 g (cru) · 30-40 g · 60-80 g · 150-200 g (cru i pes net)
FRUITA FRESCA 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 peça mitjana de fruita / 2 peces petites · 6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm · 1-2 talls de meló, síndria o pinya 	<ul style="list-style-type: none"> · 150-200g (net) · 150-200 g · 200-250 g
VERDURES I HORTALISSES 	<ul style="list-style-type: none"> · 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes... · 1 pebrot, albergínia, carbassó... · 1 plat de verdura cuïta (mongetes tendres, bledes o espinacs...) · 1 plat d'amanida variada 	<ul style="list-style-type: none"> · 200-300 g
OLIS I FRUITA SECA 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 cullerada sopera d'oli · 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal 	<ul style="list-style-type: none"> · 10 ml · 20-25 g (pes net)
LÀCTICS 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 got de llet · 1 iogurt · 2 talls de formatge semicurat · 1 terrina petita de formatge fresc 	<ul style="list-style-type: none"> · 200-250 ml · 125 g · 40-50 g · 80-125 g
CARN, PEIX, OUS I LLEGUMS 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 tall petit de carn · 1 quarter petit de pollastre, de conill... · 1 rodanxa de peix o filet de peix · 1-2 ous · 1-2 talls prims de pernil · 1 plat de llegums (cigrons, lleties, mongetes seques...) 	<ul style="list-style-type: none"> · 100-125 g (pes net) · 200-250 g (pes brut) · 125-150 g (pes net) · 80-100 g · 60-80 g (cru)

*Aquests gramatges són orientatius i cal adaptar-los a edat i situació de cada persona. Font: ASPCAT