




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> <b>ESMORZAR</b></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> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i un plàtan</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></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> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un tros de pa de pessic, amb un kiwi i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb flocs de cereals integrals i un plàtan tallat</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></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> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà, raïm i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>
<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una poma i un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una llesca de pa amb hummus de cigró</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una mandarina amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una taronja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un tros de pa de pessic casolà i una mandarina</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una pera amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</p>
<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb tonyina</li> <li>· Postres: Una mandarina</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta de lleties vermelles amb verdures i fruita seca</li> <li>· Postres: Una taronja</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espínacs amb taronja</li> <li>· Patata al forn amb ou a la planxa</li> <li>· Postres: Un plàtan</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuscús amb cols de Brussel·les</li> <li>· Cuixeta de gall dindi rostida</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja amb fruita seca</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de pastanaga i cogombre</li> <li>· Estofat de mongetes blanques amb cloïsses</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pasta</li> <li>· Albergínia farcida de carn picada</li> <li>· Postres: Dues mandarines</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella d'arròs i verdures</li> <li>· Hamburguesa de llegums amb una amanida</li> <li>· Una taronja</li> </ul>
<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de la tonyina, posar trossets de tofu i, en l'opció vegana, canviar la tonyina i l'ou per tofu</p>		<p><b>Opció vegana:</b> Preparar la truita amb farina de llegum</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de la cuixeta de gall dindi, posar una hamburguesa de tofu i pastanaga</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b>En lloc de les cloïsses, posar trossets de seitan</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de la carn picada, posar soja texturitzada</p>	
<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb nabius i gerds</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una mandarina amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un tros de pa de pessic casolà</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un plàtan i una barreta de cereals</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una pera amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un plàtan i un tros de pa de pessic casolà</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Mandarina amb un grapat de fruita</p>
<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pollastre arrebossat amb wasabi cítric i coliflor al forn</li> <li>· Postres: Pinya</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata estofada amb sípia</li> <li>· Amanida de tomàquet i enciam</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures i patata</li> <li>· Hamburguesa de cigrons</li> <li>· Postres: Una poma</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies amb tires de truita</li> <li>· Un tomàquet amanit</li> <li>· Postres: Una mandarina</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga i patata</li> <li>· Rap a la planxa</li> <li>· Rodanxes de taronja amb canyella</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Creps de pernil dolç i formatge</li> <li>· Carxofes confitades amb cítrics</li> <li>· Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bledes saltades amb panses i all</li> <li>· Truita a la francesa amb una llesca de pa amb tomàquet</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>
<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc del pollastre, posar nuggets vegans</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de la sípia, posar tofu</p>		<p><b>Opció vegana:</b> En lloc de la truita, posar tires d'heura</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc, del rap, posar barretes 0% peix</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> Preparar les creps amb farina de llegum</p>	<p><b>Opció vegana:</b> Preparar la truita amb farina de cigró</p>

# AMETLLER ORIGEN

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

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