




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i un plàtan</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 parell de llesques de pa integral amb hummus de cigró, llavors de sèsam i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una taronja amb un grapat de fruita seca i un iogurt natural o de soja</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà, magrana i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un entrepà integral de formatge o formatge vegà, una pera i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i un plàtan</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà integral de gall dindi o de formatge vegà</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una taronja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una coqueta amb hummus de remolatxa</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà i una mandarina</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una poma amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una barreta de cereals i una poma</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Minestra de verdures i patata · Crestes de carbassa i pèsols amb formatge feta i gingebre · Postres: Una mandarina 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de blat sarraí, blat de moro, olives, tomàquet, pastanaga, fruita seca (nous, festucs) i llavors (pipes, sèsam) · Postres: Una taronja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cogombre i trossets d'api amb encenalls de pernil ibèric · Sardines de llauna acompanyades de cuscús · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa (hortalisses i patata) · Hamburguesa de pollastre acompanyada d'un carxofes confitades · Postres: Una pera 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de quinoa, olives, pastanaga a trossets, fruita seca, trossets de poma i amb una vinagreta d'alfàbrega · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Albergínies farcides (carn picada, polpa d'albergínia, ceba i patata) gratinades amb formatge · Una amanida canonges · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis negres de sípia amb salmó, calçots i parmesà · Postres: Un iogurt natural o de soja
<p>Opció vegana: En lloc del formatge feta, posar formatge vegà</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: No posar el pernil ibèric i, en lloc de les sardines, posar tofu a la planxa</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una hamburguesa vegana</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn, posar seitan i posar formatge vegà</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar soja texturitzada i posar formatge vegà</p>
<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de codony amb formatge o formatge vegà</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà amb una mica de pinya</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un plàtan i una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una pera amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un plàtan i un tros de pa de pessic casolà</p>	<p> BERENAR</p> <p>Mandarina amb un grapat de fruita seca</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coliflor amb patata · Hamburguesa de vedella amb una carxofa · Postres: Una pera 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de favetes · Truita de patata i ceba i una pastanaga amanida · Postres: Maduixots 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'arròs integral · Hamburguesa vegetal amb un tomàquet amanit · Postres: Una mandarina 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Albergínia farcida de la polpa de l'albergínia amb un sofregit de pastanaga i ceba i barrejat amb ou · Un parell de llesques de pa · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures i patata · Filet de gall dindi a la planxa acompanyat de ceba caramel·litzada · Postres: Una taronja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Flors de carxofa amb encenalls de pernil i ou curat · Postres: Una taronja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pa amb tomàquet i tonyina · Un tomàquet amanit · Postres: Una taronja
<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa vegetal</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>		<p>Opció vegana: En lloc de l'ou, posar dauets de seitan</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del filet de gall dindi, posar tires d'heura</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: Treure el pernil i, en lloc de l'ou curat, posar trossets de seitan</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar tonyina vegana</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