




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Macedònia de fruita amb un iogurt natural o de soja i flocs de cereals</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un parell de llesques de pa 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>Un iogurt natural o de soja amb granola, una mica de canyella i una poma a daus</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un entrepà integral de guacamole, una poma i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Quefir o un iogurt de soja amb muesli i trossets de poma</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Bol de cereals amb llet o beguda vegetal i un grapat de fruits vermells</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una coqueta d'arròs amb formatge fresc o formatge vegà i un kiwi</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà i una mandarina</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una taronja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Macedònia de fruites amb una mica de granola</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà amb una mandarina</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un plàtan amb crema de cacauet</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una llesca de pa integral amb alvocat, llavors de sèsam d'oli acompanyat d'una pera</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una barreta de cereals i maduixots</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb trossets de raïm i maduixots, tomàquet i formatge feta · Postres: Un kiwi 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fideus d'arròs amb un saltat de tofu i trossets de pebrot verd i vermella · Postres: Una pera 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cuscús guisat amb samfaina i dos ous durs tallats a trossets · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de quinoa, tomàquet, trossets de bròcoli al vapor i dues llaunes de tonyina petites · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Falàfels de fava amb hummus de cigrò i una amanida de raves i tomàquets cherrys · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Canelons de rostit amb una amanida de pastanaga i raves · Postres: Una mandarina 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sofregit de tofu, ceba i tomàquet · Amanida de ruca i pera · Postres: Un iogurt natural o de soja
<p>Opció vegana: En lloc del formatge feta, posar formatge vegà</p>		<p>Opció vegana: En lloc dels ous durs, posar daus de tofu</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: Posar tonyina vegana</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: Preparar els canelons de verdures i llegum"</p>	
<p> BERENAR</p> <p>Pinya amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Muffins de plàtan</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà amb una mandarina</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de codony amb formatge o formatge vegà</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una pera amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Raïm i un tros de pa de pessic casolà</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un plàtan amb un grapat de fruita seca</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Puré de verdures · Truita de patata i ceba amb un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Col amb patata · Un tall de salmó acompanyat d'un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli amb patata saltat amb unes tires de pernil · Hamburguesa de kale i quinoa · Postres: Maduixots 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Saltat de xampinyons i espàrrecs · Broquetes de pollastre amb salsa de iogurt i acompanyades d'una patata al forn · Postres: Una taronja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de pèsols · Orada a la sal amb tomàquets a la provençal · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Carxofes al forn · Una truita de patata i alls tendres amb un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pizza de verdures i formatge · Amanida d'enciam i tomàquet · Postres: Una taronja amb canyella
<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó posar barretes 0% peix</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: No posar les tires de pernil</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar tires d'heura</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'orada, posar un saltat de tofu amb tomàquets cherrys</p>	<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció vegana: En lloc del formatge, posar formatge vegà</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