




































| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---|--|---|--|---|--|---|
| <p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja i un entrepà petit de pa de vidre, tomàquet, enciam i formatge fresc o vegà</p> | <p> ESMORZAR</p> <p>Un got de llet o beguda vegetal amb una coqueta amb gall dindi o hummus de remolatxa i una poma</p> | <p> ESMORZAR</p> <p>Un bol de llet o beguda vegetal amb muesli i un plàtan</p> | <p> ESMORZAR</p> <p>Un got de llet o beguda vegetal amb una torrada integral amb crema d'avellana i nabius i gerds per sobre</p> | <p> ESMORZAR</p> <p>Porridge de civada amb talls de plàtan i canyella</p> | <p> ESMORZAR</p> <p>Una coqueta d'arròs amb formatge fresc o formatge vegà i maduixots</p> | <p> ESMORZAR</p> <p>Quefir o un iogurt de soja amb cereals sense sucre i trossets de poma</p> |
| <p> MIG MATÍ</p> <p>Macedònia de fruites amb un grapat de fruita seca</p> | <p> MIG MATÍ</p> <p>Una mandarina i un grapat de fruita seca</p> | <p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà petit vegeterià o amb tonyina</p> | <p> MIG MATÍ</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà amb maduixots</p> | <p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà petit de fuet o formatge vegà</p> | <p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca</p> | <p> MIG MATÍ</p> <p>Una coqueta amb crema de festucs i una mandarina</p> |
| <p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cuscús amb panses, trossets de poma i dos ous durs amb una vinagreta de mel i mostassa · Amanida de tomàquet · Postres: Una mandarina | <p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Saltat de verdures a la paella amb cigrons · Escalopa vegana amb un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o de soja | <p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espínacs amb alvocat, cogombre, panses i nous · Truita de patates · Postres: Una mandarina | <p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties i arròs amb olives verdes, trossets d'alvocat · Amanida de pastanaga i tomàquet · Postres: Un iogurt natural o de soja | <p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de bacallà, taronja, tomàquets cherrys, ceba, olives i patata bullida · Postres: Una poma | <p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb xampinyons i botifarra · Amanida de ceba, tomàquet i cogombre · Postres: Una mandarina | <p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs de muntanya (arròs amb conill) amb una amanida de cogombre, tomàquet i pastanaga · Postres: Un iogurt natural amb un grapat de fruita seca |
| <p>Opció vegana: En lloc dels ous durs, posar trossets de tofu</p> | | <p>Opció vegana: En lloc de la truita, posar una hamburguesa d'espelta i verdures</p> | <p>Opció vegana: Canviar el formatge feta per formatge vegà</p> | <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del bacallà, posar trossets de seitan</p> | <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la botifarra, posar seitan</p> | <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del conill, posar tofu</p> |
| <p> BERENAR</p> <p>Un smoothie de poma amb menta</p> | <p> BERENAR</p> <p>Un plàtan amb un grapat de fruita seca</p> | <p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic amb una taronja</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"> · Crema de carbassa amb trossets de pa torrat · Truita de patata i ceba amb una amanida de pastanaga · Postres: Maduixots | <p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Albergínies farcides d'un sofregit de ceba, tomàquet, la polpa de l'albergínia i tonyina i acompanyades d'arròs integral · Postres: Maduixots | <p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, nous, all, oli i formatge), tomàquets cherry tonyina i nous · Postres: Un iogurt natural o de soja | <p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli amb patata · Entranya al forn amb oli oliva, all, julivert i llimona · Postres: Un iogurt natural o de soja | <p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coca de vidre amb escalivada (albergínia i pebrot) · Un tall de salmó al forn acompanyat d'amanida · Postres: Un iogurt natural o de soja | <p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pizza de formatge amb una amanida de poma, tomàquet i pastanaga · Postres: Un iogurt natural o de soja | <p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Carxofes arrebossades amb ensaladilla russa · Mossegades de pollastre · Postres: Maduixots |
| <p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p> | <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar seitan</p> | <p>Opció vegana: Canviar el formatge, per formatge vegà</p> | <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'entranya, posar nuggets d'heura</p> | <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar tonyina vegana</p> | <p>Opció vegana: En lloc del formatge, posar formatge vegà</p> | <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar daus de tofu</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