




































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 cigró, llavors de sèsam i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Overnight de civada amb un grapat de fruita seca</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un entrepà integral vegetal, una poma i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un bol de cereals sense sucre amb llet o beguda vegetal i maduixots</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 muesli i trossets de poma</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà i una pera</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un plàtan amb crema de cacauet</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Entrepà de formatge o formatge vegà</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 pernil o formatge vegà</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Pinya i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una barreta de cereals i una mica de pinya</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fideus d'arròs saltats amb verdures a la paella · Truita de ceba i patata · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil i pastanaga al vapor · Una llauna de sardines amb un parell de torrades · Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb arròs salvatge amb una salsa de iogurt i curri · Amanida de tomàquet · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb xampinyons, avocat i panses amb trossets de salmó amb una salsa de soja · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hamburgueses de verdura (verdura, farina de cigró) sobre un llit de ruca amb tomàquets cherry · Postres: Raïm 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coliflor amb patata · Truita d'espàrrecs i una amanida de ruca amb cogombre · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lasanya de carn picada amb sofregit de tomàquet i ceba · Amanida de raves i pastanaga · Postres: Una poma
<p>Opció vegana: En lloc de la truita, preparar els fideus amb trossets de tofu</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les sardines, posar hamburguesa de llegums</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar trossets de seitan</p>		<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: Preparar la lasanya amb un sofregit de ceba, porro, i soja texturitzada</p>
<p> BERENAR</p> <p>Plàtan amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà i una mandarina</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una pera amb un grapat de fruita seca</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 pastanaga amb trossets de pa torrat · Llibrets de pollastre amb pernil i formatge i un tomàquet amanit · Postres: Maduixots 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crepes de carbassó (carbassó ratllat amb ou) farcits d'ou dur, amb trossets de pastanaga i trossets de carbassa · Postres: Maduixots 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Carxofes al forn amb toppings de pernil salat · Botifarra i patata al forn · Postres: Una pera 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Torrades de pa integral amb hummus de cigró i tomàquets cherry · Amanida de pastanaga · Postres: Una mandarina 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pit de pollastre a la planxa acompanyat de torrades amb escalivada · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'avocat i alfàbrega amb vinagreta de gerds · Un tall de salmó acompanyat d'arròs integral · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de xampinyons amb trossets de xampinyons saltats a la paella · Truita de patata amb un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o de soja
<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc dels llibrets, posar llibrets de seità</p>	<p>Opció vegana: Preparar les crepes amb beguda vegetal</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: No posar el pernil salat i, en lloc, de la botifarra, posar mandonguilles veganes</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar escalopa arrebossada vegetal</p>	<p>Opció ovolàctea o vegana: En lloc del salmó, posar tonyina vegana</p>	<p>Opció vegana: 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)
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