




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Un bol de llet o beguda vegetal amb flocs de cereals i un plàtan</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una coqueta d'arròs amb formatge fresc o formatge vegà, una pera i un got de llet o beguda vegetal</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>Un iogurt natural o de soja amb muesli i una poma a daus</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Macedònia de fruita amb un iogurt natural o de soja i flocs de cereals</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un entrepà integral de guacamole, una pera 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> MIG MATÍ</p> <p>Una nespra amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Maduixots amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un plàtan amb crema d'avellana</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 plàtan amb crema de cacauet</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un tros de pa de pessic i una mica de pinya</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mandonguilles veggie acompanyades de tofu, tallarines i mongeta verda · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pollastre amb arròs thai i pastanaga, tomàquets cherrys i cigrons · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Heura, quinoa, lenties i saltat de verdures (carbassa i carbassó) · Postres: Maduixots 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cuscús, olives negres tallades a trossets, cogombre i dos ous durs ratllats · Postres: Una nespra 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espàrrecs verds saltats amb pernil · Hamburguesa de vedella amb patata caliu · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espinacs a la catalana amb panses i pinyons · Hamburguesa de cigrons · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb carbonara de sobrassada · Amanida de ruca, tomàquet i pastanaga amb una vinagreta cítrica · Postres: Un iogurt natural o de soja
	<p>Opció vegana i ovolàctea: En lloc del pollastre, posar tires d'heura</p>		<p>Opció vegana: En lloc dels ous durs, posar trossets de seitan</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: No posar el pernil i, en lloc de l'hamburguesa de vedella posar una hamburguesa de kale</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: Preparar la pasta amb daus de tofu i sobrassada vegana</p>
<p> BERENAR</p> <p>Pinya amb una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un plàtan amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una poma amb formatge o formatge vegà</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un batut de menta i poma</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una pera amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Raim 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"> · Amanida d'espinacs amb trossets de tomàquet, olives, dos ous durs ratllats i cigrons Postres: Maduixots 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de mongeta blanca, tomàquet, alvocat, trossets de poma, ceba i coriandre · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gaspatxo · Truita de de patata i ceba amb un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Saltat de xampinyons i espinacs a la paella amb pinyons · Pit de pollastre a la planxa acompanyat d'un tomàquet amanit · Postres: Raim 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de quinoa, trossets de pastanaga i tomàquet · Sardines al forn amb all i julivert · Postres: Maduixots 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rotllets de carbassó cruixent amb pernil i formatge · Torrada de pa integral amb una truita a la francesa i un tomàquet amanit · Postres: Maduixots 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Col amb patata i pastanaga al vapor · Salmó a la planxa acompanyat d'una mica d'arròs integral · Postres: Una poma
<p>Opció vegana: En lloc dels ous durs, posar trossets de seitan</p>		<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pit de pollastre, posar estofat d'heura</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les sardines, posar barretes 0% peix</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: No posar el pernil i, en l'opció vegana, posar formatge vegà i preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, 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 cuita (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 primers 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