





































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Llet o beguda vegetal amb un grapat de granola i trossets de plàtan</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un bol de quefir o beguda vegetal amb fruita deshidratada i un grapat de flocs de cereals amb xia i canyella</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Torrades de pa integral amb hummus de cigrons i llavors de sèsam i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Granola amb fruita vermella i púding de xia</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb muesli i un plàtan tallat a trossets</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un got de llet o beguda vegetal amb muesli i un albercoc</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Torrades de pa integral amb hummus de remolatxa, un got de llet o beguda vegetal</p>
<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un tros de formatge fresc i un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un parell de dàtils amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Batut de síndria i menta</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un entrepà vegetal d'enciam, tomàquet i formatge fresc o formatge vegà</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un tros de pa de pessic casolà i una nectarina</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Dues torrades de pa amb crema d'avellana</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Maduixes amb un iogurt natural o de soja</p>
<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cuscús, pebrot vermell i groc, pastanaga, tomàquet i unes olives</li> <li>· Broquetes de pollastre a la planxa</li> <li>· Postres: Síndria</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs integral amb panses, pinyons, tomàquets cherry, pastanaga i tonyina</li> <li>· Postres: Préssec</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties, olives verdes, raves, un grapat de nous i tomàquets cherrys amb tofu marinat</li> <li>· Postres: Un tall de meló</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, olives, raves, tomàquets cherry a trossets i dos ous durs</li> <li>· Postres: Un parell de prunes</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de quinoa amb trossets d'alcavat, pipes de carbassa i tomàquet i alfàbrega</li> <li>· Postres: Un parell d'albercocs</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciam i brots verds amb soja, trossets de tofu marinat i trossets de pastanaga</li> <li>· Postres: Maduixots</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta fresca al gust</li> <li>· Pit de pollastre al forn amb ceba i una amanida de pastanaga i ruca</li> <li>· Postres: Meló</li> </ul>
<p><b>Opció ovolàctea i vegana</b> En lloc del pollastre, posar tires d'heura</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana</b> En lloc de la tonyina, posar daus de tofu</p>		<p><b>Opció vegana</b> En lloc de l'ou, posar daus de seitan</p>			<p><b>Opció vegana i ovolàctea</b> En lloc del pollastre, posar soja texturitzada a la planxa</p>
<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un entrepà petit d'hummus</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i un albercoc</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un entrepà de pa integral amb hummus i tomàquets cherry</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Gelat de síndria amb iogurt i kiwi</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una barreta de cereals i un préssec</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un got de llet o beguda vegetal i una nectarina</p>
<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Carbassa i albergínia al forn</li> <li>· Truita de patata</li> <li>· Un grapat de cireres</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de paraguaians i meló</li> <li>· Truita de patata i carbassó</li> <li>· Postres: Síndria</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Saltat d'espínacs amb panses i pinyons</li> <li>· Hamburguesa de pollastre i una mica d'arròs integral</li> <li>· Postres: Un parell d'albercocs</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise</li> <li>· Lluç al forn amb patata i ceba</li> <li>· Postres: Una nectarina</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escalivada amb patata al forn</li> <li>· Salmó acompanyat amb una tomàquet amanit</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza de 4 formatges</li> <li>· Amanida de tomàquet</li> <li>· Postres: Síndria</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema d'espàrrecs amb patata</li> <li>· Truita d'albergínia amb un tomàquet amanit</li> <li>· Postres: Un préssec</li> </ul>
<p><b>Opció vegana</b> Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p><b>Opció vegana</b> Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana</b> Canviar l'hamburguesa per una hamburguesa vegetal</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana</b> En lloc del lluç, posar barretes 0% peix</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana</b> En lloc del salmó, posar tonyina vegana</p>	<p><b>Opció vegana</b> Posar formatge vegà</p>	<p><b>Opció vegana</b> 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)
<b>FARINACIS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 2-3 llesques petites de pa</li> <li>· 4 biscotes / pa torrat</li> <li>· 1 plat d'arròs o pasta</li> <li>· ¼ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra</li> <li>· 1 plat de llegums (cigrons, lleties, mongetes seques... )</li> <li>· 2 patates petites / 1 patata mitjana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 46-60 g</li> <li>· 20-30 g</li> <li>· 60-80 g (cru )</li> <li>· 30-40 g</li> <li>· 60-80 g</li> <li>· 150-200 g (cru i pes net)</li> </ul>
<b>FRUITA FRESCA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 peça mitjana de fruita / 2 peces petites</li> <li>· 6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm</li> <li>· 1-2 talls de meló, síndria o pinya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 150-200g (net )</li> <li>· 150-200 g</li> <li>· 200-250 g</li> </ul>
<b>VERDURES I HORTALISSES</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes.. .</li> <li>· 1 pebrot, albergínia, carbassó.. .</li> <li>· 1 plat de verdura cuïta (mongetes tendres, bledes o espinacs...)</li> <li>· 1 plat d'amanida variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 200-300 g</li> </ul>
<b>OLIS I FRUITA SECA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 cullerada sopera d'oli</li> <li>· 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 10 ml</li> <li>· 20-25 g (pes net )</li> </ul>
<b>LÀCTICS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 got de llet</li> <li>· 1 iogurt</li> <li>· 2 talls de formatge semicurat</li> <li>· 1 terrina petita de formatge fresc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 200-250 ml</li> <li>· 125 g</li> <li>· 40-50 g</li> <li>· 80-125 g</li> </ul>
<b>CARN, PEIX, OUS I LLEGUMS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 tall petit de carn</li> <li>· 1 quarter petit de pollastre, de conill.. .</li> <li>· 1 rodanxa de peix o filet de peix</li> <li>· 1-2 ous</li> <li>· 1-2 talls primers de pernil</li> <li>· 1 plat de llegums (cigrons, lleties, mongetes seques...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 100-125 g (pes net )</li> <li>· 200-250 g (pes brut )</li> <li>· 125-150 g (pes net )</li> <li>· 80-100 g</li> <li>· 60-80 g (cru )</li> </ul>

\*Aquests gramatges són orientatius i cal adaptar-los a edat i situació de cada persona. Font: ASPCAT