





































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Pa amb tomàquet i pernil o formatge vegà, un préssec i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb muesli i raïm</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una coqueta d'arròs amb crema d'avellana, i un got de llet o beguda vegetal i un platan</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Porridge de civada i un grapat de nabius i gerds</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrades de pa integral amb rodanxes d'alvocat, cherrys, llavors de sèsam i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un got de llet o beguda vegetal amb granola i una poma a daus</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Quefir o iogurt de soja amb talls de pera i un grapat de flocs de cereals</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Una pera i un parell de crackers de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una barreta de cereals</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una coqueta de blat de moro amb crema d'ametlla</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Maduixes i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una torrada de pa amb formatge fresc o vegà i un parell de nous</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà de formatge o formatge vegà</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Escalivada amb patata la caliu Hamburguesa de pollastre a la planxa Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisat de llenties amb verdures i romaní Postres: Magrana 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs integral amb olives, tomàquet cherrys i dos ous durs Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de quinoa, raïm i poma amb trossets d'heura Postres: Un préssec 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli al vapor Un tros de truita de ceba i patata Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Costelles de xai a la planxa amb amanida d'endívies, tomàquet i blat de moro Postres: Maduixes 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Estofat de mongeta blanca amb verdures Un tomàquet amanit Postres: Una poma
<p>Opció ovolàctea i vegana En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una hamburguesa vegana</p>		<p>Opció vegana En lloc dels ous, posar daus de seitan</p>		<p>Opció vegana Preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana En lloc de les costelles de xai, posar soja texturitzada a la planxa</p>	
<p> BERENAR</p> <p>Un entrepà petit d'hummus o un iogurt natural o de soja</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà</p>	<p> BERENAR</p> <p>Quefir o iogurt de soja amb trossets de fruita</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb magrana</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un entrepà petit d'hummus de cigrò</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un parell de figues amb una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un got de llet o beguda vegetal amb flocs de cereals</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda saltada amb una mica de pernil Truita de de patata i ceba Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i patata Sípia a la planxa amb albergínia a la planxa Postres: Un préssec 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Albergínia farcida de tonyina i patata Amanida de tomàquet Postres: Un parell de figues 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Coliflor amb patata i gratinada amb formatge Conill al forn amb all i julivert Postres: Una poma 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Espinacs amb panses i pinyons Tall de salmó a la planxa amb un parell de llesques de pa amb tomàquet Postres: Una pera 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Torrada d'ou remenat amb xampinyons i all i julivert Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Pollastre al forn amb samfaina acompanyat d'una patata al forn Postres: Maduixes
<p>Opció ovolàctea i vegana No posar el pernil i, en l'opció vegana, preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana En lloc de la sípia, posar barretes 0% peix</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana En lloc de la tonyina, posar seitan fumat</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana En lloc del conill posar escalopa vegana i en l'opció vegana, posar formatge vegà</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana En lloc del salmó, posar tonyina vegana</p>	<p>Opció vegana Preparar el remenat amb tofu</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana En lloc del pollastre, posar tires d'heura marinades</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