




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un bol de llet o beguda vegetal amb muesli i mandarina</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></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> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Porridge de civada amb daus de plàtan</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Granola amb fruita vermella i púding de xia</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Torrades de pa integral amb hummus de cigró, oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Una coqueta d'arròs amb alvocat i rodanxes de tomàquet i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Porridge de civada amb daus de plàtan</p>
<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un tros de formatge fresc i un grapat de nous</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Raïm i un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una torrada amb crema de cacauet</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un entrepà vegetal de tomàquet i formatge fresc o formatge vegà</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Raïm i un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Raïm amb un iogurt natural o de soja</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una torrada amb alvocat, sèsam i oli d'oliva verge</p>
<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de quinoa amb trossets d'alvocat, pipes de carbassa i tomàquet i alfàbrega</li> <li>· Postres: Una poma</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs integral amb panses, pinyons, tomàquets cherrys, pastanaga i tonyina</li> <li>· Postres: Un caqui</li> </ul> <p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de la tonyina, posar daus de seitan</p>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties, olives verdes, raves, grapat de nous, tomàquets cherrys i tofu marinat</li> <li>· Postres: Magrana</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, olives, raves, tomàquets cherrys i dos ous durs</li> <li>· Postres: Un caqui</li> </ul> <p><b>Opció vegana:</b> En lloc dels ous, posar soja texturitzada</p>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cuscús, pebrot vermell i groc, pastanaga, tomàquet i olives</li> <li>· Pit de pollastre a la planxa</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul> <p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc del pollastre, posar tires d'Heura</p>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de soja amb trossets de tofu marinat i trossets de pastanaga</li> <li>· Postres: Magrana</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella de verdures (carbassó i pastanaga) · Pit de pollastre al forn amb ceba</li> <li>· Postres: Raïm</li> </ul> <p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc del pollastre, posar escalopa vegana</p>
<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb nabius</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un tros de pa de pessic casolà i una poma</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb rodanxes de plàtan</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de gerds</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una mandarina i una barreta de cereals</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un parell de mandarines amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un got de llet o beguda vegetal amb flocs de cereals</p>
<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de coliflor, porros i bolets amb trossets de pa torrat</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Postres: Una pera</li> </ul> <p><b>Opció vegana:</b> Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza de formatges</li> <li>· Amanida de tomàquet</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul> <p><b>Opció vegana:</b> Posar formatge vegà</p>	<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: Raïm</li> </ul> <p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de l'hamburguesa, posar una hamburguesa vegana</p>	<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 pera</li> </ul> <p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc del lluç, posar barretes 0% peix</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>· Postres: Poma</li> </ul> <p><b>Opció vegana:</b> Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<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: Poma</li> </ul> <p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc del salmó, posar tonyina vegana</p>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema d'espàrrecs amb patata</li> <li>· Truita de carbassó amb un tomàquet amanit</li> <li>· Postres: Una poma</li> </ul> <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 cuita (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