




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Crepes de plàtan amb un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</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> ESMORZAR</p> <p>Un got de llet o beguda vegetal amb flocs de cereals i daus de pera</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una coqueta de blat amb avocat, formatge fresc o vegà i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb nabius i gerds i un grapat de muesli</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un got de llet o beguda vegetal i un entrepà vegetal de formatge o formatge vegà, enciam i tomàquet</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb plàtan i un grapat de muesli</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà petit de remolatxa</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un caqui i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una torrada amb crema de cacauet</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un tros de pa de pessic amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una poma i una barreta de cereals</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una pera amb un iogurt natural o de soja</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Raïm amb fruita seca</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cuscús amb samfaina · Sardines de llauna amb un tomàquet amanit · Postres: Raïm 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs integral i lleties amb verdures al forn (carbassó, carbassa i ceba) tallades a trossets · Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Un pit de pollastre marinat amb herbes i un tomàquet amanit · Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Remenat d'ou amb espàrrecs, i torradetes de pa integral · Amanida de cogombre · Postres: Raïm 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bacallà amb quinoa i amb espàrrecs, carbassó, albergínia i pebrot · Postres: Un caqui 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lleties estofades amb arròs i verdures · Amanida de tomàquet · Postres: Un plàtan 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Paella de pollastre i conill amb verdures · Amanida verda amb pastanaga i tomàquet · Postres: Una taronja
<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les sardines, posar nuggets de peix vegans</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pit de pollastre, posar mandonguilles d'heura a la jardinera</p>	<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del bacallà, posar barretes 0% peix</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del conill, posar trossets de tofu marinat</p>
<p> BERENAR</p> <p>Un grapat de fruita seca i una mandarina</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà i una mica de raïm</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una pera i una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de gerds</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un kiwi 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"> · Crema de pèsol · Truita d'albergínia i un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de persimons amb pollastre teriyaki, endívies vermelles i fonoll · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de raves, raïm i tomàquet · Truita de patata i carbassó · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de ruca, tomàquets cherrys, trossets de poma i avocat · Un tall de salmó acompanyat amb una mica d'arròs · Postres: Tres panellets 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Brou de pollastre amb fideus fins · Hamburguesa de vedella amb verdures al forn · Una mandarina 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb daus de formatge, trossets d'avocat, pipes de carbassa i cherrys · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pizza de moniato, bolets i bròcoli · Postres: Un iogurt natural o de soja
<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar escalopa vegana</p>	<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar un tros de tonyina vegana</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa 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