




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un tall de pa de pessic casolà, amb una pera i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta inflada i un plàtan tallat a trossets</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb flocs de cereals i trossets de poma</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un parell de llesques de pa integral amb pernil salat o hummus de remolatxa, un kiwi i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Coqueta d'arròs amb alvocat, tomàquets cherrys i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Un iogurt o iogurt de soja amb granola i una mandarina</p>	<p> <b>ESMORZAR</b></p> <p>Coqueta de blat de moro amb formatge fresc o formatge vegà i un got de llet o beguda vegetal</p>
<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un parell de mandarines amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Una poma i un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un entrepà petit d'hummus i una pera</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un plàtan amb un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>MIG MATÍ</b></p> <p>Un entrepà integral de gall dindi o d'hummus de remolatxa</p>
<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa (pèsols, patata, pastanaga, mongeta perona, ou, tonyina..)</li> <li>· acompanyada d'una amanida de tomàquet i orenga</li> <li>· Postres: Un parell de prunes</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de fulles verdes amb pastanaga, cherrys, cigrons, pera, tomàquets i dos ous tallats a trossets</li> <li>· Postres: Una mandarina</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de quinoa amb alvocat, tomàquets cherry i amb una vinagreta de mel</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la bolonyesa</li> <li>· Amanida de canonges, tomàquets cherry i trossets de poma</li> <li>· Postres: Un persimó</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Sardines de llauna amb un tomàquet amanit i una llesca de pa integral</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga</li> <li>· Hamburguesa de llegum i ceba i un tomàquet amanit amb ceba</li> <li>· Postres: Una pera</li> </ul>	<p> <b>DINAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa amb pipes per sobre</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb cuscús a les fines herbes</li> <li>· Postres: Una pera</li> </ul>
<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> Treure la tonyina i, en el cas de la vegana, també canviar l'ou per trossets de tofu</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> Canviar els ous durs per trossets de tofu</p>		<p><b>Opció vegana:</b> Preparar els espaguetis amb trossets de tofu</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de les sardines, posar una llesca de pa amb hummus de remolatxa</p>		<p><b>Opció vegana:</b> En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una burger de verdures.</p>
<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Magrana amb suc de taronja i un grapat de fruita seca</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una pera i una barreta de cereals</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una barreta de cereals i una pera</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de magrana</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una barreta de cereals i una taronja</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Un parell de torrades integrals amb melmelada</p>	<p> <b>BERENAR</b></p> <p>Una mandarina amb un grapat de fruita seca</p>
<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hamburguesa de pollastre amb espècies i acompanyada de patata i carbassó al forn</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Salmó amb cuscús i verdures</li> <li>· Amanida d'enciam i cogombre</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta perona amb patata</li> <li>· Truita de formatge acompanyada d'uns tomàquets amanits</li> <li>· Postres: Magrana</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de patata bullida, tomàquets cherry, tonyina, olives i trossets de pastanaga amb una vinagreta de cítrics</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pera amb gorgonzola, nous i mel</li> <li>· Una truita de patata i carbassó</li> <li>· Postres: Un kiwi</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tacos d'enciam amb gambes marinades i col llombarda</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>SOPAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cors de carxofes, trossets de tofu, tomàquets cherry i cigrons</li> <li>· Postres: Un iogurt natural o de soja</li> </ul>
<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> Canviar l'hamburguesa de pollastre per una burger de tofu i espínacs</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc del salmó, posar un filet de lluç Heura</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> Fer la truita amb farina de cigró i no posar formatge</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de la tonyina, posar tofu i unes algues</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> Canviar el gorgonzola per formatge vegà i fer la truita amb farina de cigró</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc de les gambes, posar trossets de seitan</p>	<p><b>Opció ovolàctea i vegana:</b> En lloc del pollastre, posar seitan i canviar el formatge per formatge vegà</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 prims 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