







































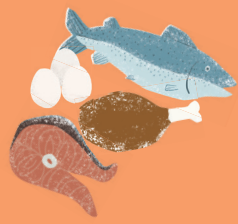


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Porridge amb llet o beguda vegetal, civada i trossets de poma</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrades amb avocat i formatge fresc o vegà i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Pancakes amb iogurt natural o de soja i un plàtan</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Coqueta de blat de moto amb formatge o formatge vegà i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i una pera</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà, amb una poma i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Coqueta de blat de moro amb hummos de cigrò, llavors de sèsam i un got de llet o beguda vegetal</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Dues mandarines i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Torrades d'arròs inflat amb una mica de formatge fresc o formatge d'anacards</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una taronja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un parell de torrades amb melmelada</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un plàtan tallat</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida verda · Pasta a la bolonyesa amb soja texturitzada · Postres: un kiwi 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs saltat amb pebrot i panses · Gall dindi a la planxa · Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Quinoa saltada amb verdures · Calamars a la planxa · Una pera 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida amb enciam, pastanaga i remloatxa · Patata estofada amb vedella · Una mandarina 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verduretes · Un tomàquet amanit amb pastanaga · Una taronja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de tomàquet amb una vinagrata d'alfàbrega · Arròs caldós amb rap i gambes · Un plàtan 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cuscús saltat amb verdures i tofu · Amanida de cogombre · Una pera
<p>Opció ovolàctea i vegana: Preparar la bolonyesa amb seitan</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de gall dindi, posar filets d'heura</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de calamars, posar una hamburguesa de llenties i arròs</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de vedella, posar trosseta de seitan</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de rap i les gambes, posar trosseta de tofu marinat</p>	
<p> BERENAR</p> <p>Una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un parell de mandarines</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un kiwi amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb pinya</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una mandarina i un iogurt natural o de soja</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic amb una mandarina</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Truita de carxofes amb llesques de pa amb tomàquet · Un tomàquet amanit · Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb patata · Filet d'orada a la planxa · Una taronja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de tomàquet amb mozzarella i una mica de pesto · Sopa de pasta amb cigrons · Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb samfaina · Carxofes amb ou poché i pernil ibèric · Una poma 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fajites de pollastre amb tires de ceba i pebrot verd i vermell · Una amanida de tomàquet · Una poma 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Patata amb mongeta verda · Truita a la francesa acompanyada de cols de Brusel·les amb vinagreta · Una taronja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de tomàquet, pastanaga, enciam i cogombre amb blat de moro · Conill al forn amb all · Rodanxes de taronja amb canyella
<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de filet d'orada, posar barretes 0% peix</p>	<p>Opció vegana: En lloc de la mozzarella, posar formatge d'anacards</p>	<p>Opció vegana: En lloc de l'ou, posar seitan</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar heura</p>	<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigrò</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de conill, posar una hamburguesa de kale i tres quinoes</p>

AMETLLER ORIGEN

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximatiu 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 cuïta (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 prims 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