






































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Una torrada de pa integral amb guacamole, uns tomàquets cherrys i un cafè amb llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Porridge de civada amb trossets de plàtan i nabius i una cullerada petita de crema de cacauet</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Coqueta d'arròs amb hummus i una mica de salmó fumat i un cafè amb llet o beguda vegetal</p> <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar formatge d'anacards</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Iogurt natural o de soja amb flocs de civada i un grapat de grans de raïm</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrades de pa integral amb formatge fresc i un cafè amb llet o beguda vegetal</p> <p>Opció vegana: Posar formatge d'anacards</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una coqueta de blat de moro amb gall dindi i un cafè amb llet o beguda vegetal i un grapat de gerds</p> <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del gall dindi, posar làmines de tofu fumat</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una llesca de pa integral torrat amb una mica de melmelada de poma i canyella en pols i un cafè amb llet o beguda vegetal</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb trossets de pera i un grapat d'ametlles</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà d'avocat i gall dindi</p> <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del gall dindi, posar trossets de formatge vegà</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà de tomàquet i ou dur</p> <p>Opció vegana: En lloc de l'ou dur, posar hummus de cigró</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà i tres o quatre nous</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un parell o tres de galetes de civada i plàtan</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb un grapat muesli</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un grapat de nabius i 3 o 4 nous</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de llaços de pasta integral amb trossets de formatge feta, pastanaga, cherrys, nous i sèsam Raïm <p>Opció vegana: Posar formatge vegà</p>	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb trossets de pollastre saltat amb daus de carbassó, pebrots vermell i verd, pastanaga i curri Poma <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de tofu</p>	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de mongetes seques, arròs integral amb olives verdes i negres, panses, trossets de pastanaga Un kiwi 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa i dos ous al forn Una amanida de cogombre Una taronja <p>Opció vegana: En lloc de l'ou, posar soja texturitzada</p>	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Espinacs amb cigrons i pinyons Amanida de cogombre i pastanaga i trossets de poma Pera 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Lasanya de carn acompanyada d'una amanida de canonges, pastanaga, tomàquet i olives negres Pera <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn, posar soja</p>	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Canelons d'espinacs Sípia a la planxa amb all i julivert Un parell de mandarines <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la sípia, posar trossets de bambú en conserva</p>
<p> BERENAR</p> <p>Maduixots amb una grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja i una cullerada de crema de cacauet</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una poma i un grapat de festucs</p>	<p> BERENAR</p> <p>Coquetes de blat de moro amb hummus de remolatxa</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un parell de galetes integrals i una poma</p>	<p> BERENAR</p> <p>Rodanxes de taronja amb pols de canyella</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Albergínia arrebossades Un tall de salmó acompanyat amb verdures rostides i arròs de coco Iogurt natural o de soja <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar unes mandonguilles d'Heura a la jardinera</p>	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Carxofes amb hummus de pèsols i una amanida de ruca, pastanaga i un ou dur Dues mandarines <p>Opció vegana: En lloc de l'ou dur, posar daus de tofu</p>	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Orada a la papillota sobre un llit de patata i verdures Plàtan <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'orada, posar unes mandonguilles veganes</p>	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella amb un tomàquet amanit Un iogurt natural o de soja <p>Opció ovolàctea: En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa vegetal</p>	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Una crema de carbassa amb crostonets de pa torrat Una truita xampinyons <p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Guisat de patata, carbassa, espinacs i cigrons *Una amanida de tomàquet amb alfàbrega *Raïm 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> Bròcoli amb patata Un pit de pollastre a la planxa amb suc de llimona Un iogurt natural o de soja <p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar una hamburguesa de llegum i ceba</p>

AMETLLER ORIGEN

Per una planificació	Cal canviar
SENSE GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none">• Canviar els flocs de civada per flocs de quinoa o quinoa inflada o flocs de blat de moro• El pa ha de ser sense gluten• Canviar la granola per flocs de cereals sense gluten• Canviar la barreta de cereals per una sense gluten• El pa integral ha de ser sense gluten• La pasta dels canelons ha de ser sense gluten• Canviar el cuscús per arròs integral
SENSE LACTOSA 	<ul style="list-style-type: none">• Els iogurts, la llet i el formatge sense lactosa o canviar-ho per iogurt de soja o begudes vegetals• Els creps s'han de fer amb llet sense lactosa o beguda vegetal• No posar ni llet ni crema de llet a les cremes de verdures o canviar-ho per beguda vegetal

**Per una planificació sense gluten cal canviar el que està en verd del menú setmanal*

**Per una planificació sense lactosa cal canviar el que està en blau del menú setmanal*

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 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