






































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb granola i una fruita tallada a trossets</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i una fruita tallada a trossets</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrada amb hummus i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs).</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrada amb alvocat, tomàquets cherry amanits i formatge feta o formatge d'anacards amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs).</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrada amb hummus i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs).</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà integral de formatge o d'hummus</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Maduixes i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb fruita seca o una peça de fruita</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb una mica de granola o una peça de fruita</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una mandarina i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una taronja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà de tonyina o una peça de fruita</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coliflor amb patata saltada amb una mica d'all · · Hamburguesa de cigrons amb amanida de tomàquet · Postres: Maduixots 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Cuixetes de pollastre amb llimona · Postres: Una pera 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espínacs amb pinyons, blat de moro, tomàquets cherry i tonyina · Postres: Maduixes 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de patata, ceba, cigrons, blat de moro, pastanaga, olives verdes i negres i dos ous durs · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Carbassa i patata al forn · Pernillets de gall dindi amb cítrics · Postres: Una pera 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Empedrat: mongeta seca, ceba i tomàquet tallat a trossets, olives i dos ous durs i pebrot vermell · Postres: Un plàtan 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Risotto de carxofes i pèsols acompanyat d'una amanida de tomàquet, raves i cogombre amb vinagreta d'alfàbrega · Postres: Maduixes
	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les cuixetes de pollastre, posar falàfel</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar daus de tofu marinat</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc dels dos ous, augmentar la quantitat de cigrons</p>		<p>Opció vegana: En lloc dels dos ous, augmentar la quantitat de mongeta seca</p>	
<p> BERENAR</p> <p>Una mandarina</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb fruita deshidratada o una peça de fruita</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb fruita seca o una peça de fruita</p>	<p> BERENAR</p> <p>Maduixots</p>	<p> BERENAR</p> <p>Raïm</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un grapat de nabius</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb fruita deshidratada o una peça de fruita</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Conill al forn amb all i julivert acompanyat d'un tomàquet amanit · Postres: Una poma 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Minestra de verdures i patata · Truita d'espínacs acompanyada d'un tomàquet amanit · Postres: Una mandarina 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coliflor amb patata · Sèpia a la planxa acompanyada de cogombre amanit i espàrrecs a la planxa · Postres: Una mandarina 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de pastanaga i patata · Truita de ceba amb patata i acompanyada d'una amanida de tomàquet · Postres: Un plàtan 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de llenties i quinoa amb trossets de pastanaga, tomàquet, trossets de poma i olives verdes i fruita seca · Postres: Un iogurt natural o una peça de fruita 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lluç a la planxa amb arròs i pèsols · Amanida de tomàquet · Postres: Un iogurt natural o una peça de fruita 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de bròcoli amb tomàquets sec, formatge blau, pinyons i trossets de pollastre i una mica de pa · Postres: Una mandarina
<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del conill, posar mandonguilles de llegum i verdures</p>	<p>Opció vegana: En lloc de la truita, posar una hamburguesa de tofu i pastanaga</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la sèpia, posar una hamburguesa de tofu i espínacs</p>	<p>Opció vegana: En lloc de la truita, posar una escalopa Heura®</p>		<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del lluç, posar una burger original Heura®</p>	<p>Opció ovolàctea: En lloc del pollastre, posar cigrons i fruita seca Opció vegana: En lloc del formatge i el pollastre, posar cigrons i fruita seca</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