

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb granola i una fruita tallada a trossets	 ESMORZAR Quefir amb maduixes macerades i açaí i uns flocs de cereals integrals	 ESMORZAR Torrada amb hummus de cigró 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).	 ESMORZAR 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)	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb muesli i una fruita tallada a trossets	 ESMORZAR 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)	 ESMORZAR Un iogurt natural o iogurt de soja amb civada i una fruita tallada a trossets
 MIG MATÍ Un entrepà d'hummus de remolatxa o una peça de fruita	 MIG MATÍ Maduixes amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb fruita seca o una peça de fruita	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb una mica de granola	 MIG MATÍ Un kiwi i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un tall de pinya i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un entrepà integral d'alvocat i cherrys
 DINAR Quinoa saltada amb verdures, panses i llavors de sèsam i trossets de síndria Postres: Nespra	 DINAR - Amanida d'espirals de pasta de colors, enciam tallat a trossets, 6 olives verdes, pastanaga ratllada, tomàquets cherry, orenga i trossets de pollastre a la planxa - Postres: Un tall de pinya	 DINAR Quiche de bledes, amb cansalada i gruyère - Postres: Pinya	 DINAR - Mongeta verda amb patata saltades amb un mica de pernil - Pit de pollastre a la planxa amb un raig de llimona i un cogombre amanit - Postres: Un tall de meló	 DINAR - Amanida d'espínacs crus, tofu marinat, pinyons torrats, tomàquets confitats, pastanaga i lleties - Postres: Pinya	 DINAR Canelons d'espínacs - Truita a la francesa amb pastanaga i tomàquet amanit - Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR - Arròs integral amb verdures Pollastre al forn amb herbes i un tomàquet amanit - Postres: Síndria
	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets d'Heura®	Opció vegana: Fer la quiche vegana	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar un falafel vegà		Opció vegana: En lloc de la truita d'ou, fer truita vegana	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar blat serrat
 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb fruita seca	 BERENAR Una pera amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Una barreta de cereals	 BERENAR Maduixots amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Una barreta de cereals	 BERENAR Una mandarina i un grapat de fruita seca	 BERENAR Prunes amb un grapat de fruita seca
 SOPAR - Barreja de bròcoli, patata, coliflor, espàrrecs i cherrys al forn amb oli d'oliva i herbes - Dos ous durs acompanyats d'un tomàquet amanit - Postres: Una nespra	 SOPAR - Amanida de quinoa, alvocat, gambes, trossets de poma, tomàquets cherry i una vinagreta de cítrics - Postres: Un grapat de nabius i gerdos	 SOPAR - Saltat de fideus integrals amb tofu, nous i herbes provençals i acompanyat d'un tomàquet amanit - Postres: Maduixes	 SOPAR - Falafels de pèsols i cigrons amb pa de pita i una amanida d'enciam - Postres: Una nespra	 SOPAR - Amanida de brots verds, tomàquets cherrys, nous, pastanaga i una vinagreta amb oli de romaní - Calamar a la planxa acompanyat amb una mica d'arròs integral - Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja	 SOPAR - Albergínia farcida de sofregit de tomàquet, ceba i la polpa de l'albergínia - Broquetes de pollastre amb salsa de iogurt casolana - Postres: Una poma	 SOPAR Pizza de verdures (tomàquet, ceba, xampinyons i pebrot) amb tonyina i gambes - Postres: Una nespra
Opció vegana: En lloc dels ous, posar una hamburguesa de llegum i ceba	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les gambes, posar una hamburguesa de tofu amb pastanaga			Opció ovolàctea o vegana: En lloc del calamar, posar daus de tempeh marinars amb shoyu	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de tofu	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les gambes i la tonyina, posar trossos de tempeh

AMETLLER ORIGEN

Per una planificació	Cal canviar
SENSE GLUTEN 	• Les begudes vegetals han de ser d'arròs o de soja • Quan posem torrades, o pa o entrepà cal que sigui pa sense gluten • Quan posem gall d'indi ha de ser sense gluten • Quan podem pasta aquesta s'ha de canviar per llegum o arròs o pasta sense gluten • Totes les opcions veganes (heura, etc) cal que el producte sigui sense gluten • La barreta de cereals i la granola cal posar-la sense gluten • Fer la beixamel amb farina de blat de moro
SENSE LACTOSA 	• La llet i iogurt sense lactosa • Canviar el formatge feta o formatge fresc o el pamesà per formatge sense lactosa

**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 	· 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 (cigrans, lleties, mongetes seques...) · 2 patates petites / 1 patata mitjana	· 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 	· 1 peça mitjana de fruita / 2 peces petites · 6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm · 1-2 talls de meló, síndria o pinya	· 150-200g (net) · 150-200 g · 200-250 g
VERDURES I HORTALISSES 	· 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes.. · 1 pebrot, albergínia, carbassó.. · 1 plat de verdura cuïta (mongetes tendres, bledes o espinacs...) · 1 plat d'amanida variada	· 200-300 g
OLIS I FRUITA SECA 	· 1 cullerada sopera d'oli · 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	· 10 ml · 20-25 g (pes net)
LÀCTICS 	· 1 got de llet · 1 iogurt · 2 talls de formatge semicurat · 1 terrina petita de formatge fresc	· 200-250 ml · 125 g · 40-50 g · 80-125 g
CARN, PEIX, OUS I LLEGUMS 	· 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 (cigrans, lleties, mongetes seques...)	· 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