

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 Un iogurt natural o iogurt de soja amb civada i una macedònia de fruites	 ESMORZAR Torrada amb hummus de pèsol 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, gall dindi i amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Torrada amb alvocat, llavors de sèsam 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 Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta inflada i una fruita tallada a trossets	 ESMORZAR Un entrepà de pa integral amb formatge fresc i unes fulles de ruca i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)
 MIG MATÍ Un entrepà de tonyina o una peça de fruita	 MIG MATÍ Dos albercocs amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt amb fruita seca o una peça de fruita	 MIG MATÍ Una macedònia amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un préssec i una mica de fruita deshidratada	 MIG MATÍ Dues torrades integrals amb trossets de figa i formatge fresc	 MIG MATÍ Un tall de meló i un grapat de fruita seca
 DINAR · Saltat de verdures de temporada amb curri · Truita d'albergínia i patata amb un tomàquet mediterrani amanit · Postres: Un iogurt natural o iogurt de soja	 DINAR · Saltat d'espàrrecs verds, tofu i nyora amb blat sarraí · Tomàquet amanit · Un tall de síndria	 DINAR · Gaspatxo amb trossets de cherrys, pebrot verd i vermell i cogombre · Un pit de pollastre acompanyat amb una mica d'arròs integral · Postre: Un grapat de cireres	 DINAR · Amanida d'espirals de pasta integral amb verdures a la planxa i tonyina · Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja	 DINAR · Amanida de pasta amb alvocat, trossets de pollastre, tomàquet barbastro, olives negres, orenga i sèsam · Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja	 DINAR · Arròs amb salsa de tomàquet i un ou ferrat · Amanida de pastanaga · Postres: Un parell de prunes	 DINAR · Canelons de carn · Amanida de tomàquet de barbastro · Postres: Un tall de síndria
Opció vegana: En lloc de la truita, fer la truita vegana amb farina de cigró		Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar tempeh macerat amb shoyu	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar llenties o cigrons	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre posar trossets de tofu	Opció vegana: En lloc dels ous, posar daus de formatge vegà	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del canelons de carn, posar canelons d'espínacs i tofu
 BERENAR Un paraguaià	 BERENAR Un iogurt amb fruita deshidratada o una peça de fruita	 BERENAR Un préssec i una barreta de cereals	 BERENAR Un tall de síndria amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Un parell d'albercocs amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Maduixots	 BERENAR Un iogurt amb fruita vermella o un grapat de fruita deshidratada
 SOPAR · Amanida de pasta integral, trossets de meló i alvocat, mozzarella, ruca, pinyons i una vingareta de sèsam · Postres: Un parell d'albercocs	 SOPAR · Salmó amb cuscús i verdures · Amanida de tomàquet monterosa · Postres: Un grapat de cireres	 SOPAR · Amanida de cigons, tomàquet cor de bou i pastanaga · Alvocat al forn amb ou i salmó fumat · Postres: Paraguaià	 SOPAR · Amanida amb pasta, formatge feta i cherrys amb romaní al forn · Postres: Un préssec	 SOPAR · Gaspatxo amb trossets de pa fregit · Musclos al vapor · Postres: Un tall de síndria	 SOPAR · Encenalls de carbassó amb tomàquets cherry confitats, trossets de pa torrat i formatge feta · Hamburguesa de llegum i ceba · Postres: un kiwi	 SOPAR · Una llesca de pa de pagès torrat amb escalivada i ou dur tallat a trossets · Postres: Un paraguaià
Opció vegana: En lloc de la mozzarella, posar cigrons	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar nuggets d'Heura®	Opció vegana: En lloc del salmó, posar trossets de tofu i fer la truita vegana	Opció vegana: En lloc del formatge feta, canviar formatge vegà	Opció ovolàctea i vegana: En lloc dels musclos, posar hummus amb bastonets de pastanaga	Opció vegana: En lloc del formatge, posar formatge vegà	Opció vegana: En lloc de l'ou dur, posar hummus de cigró

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 parmesà 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