

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 granola i una fruita tallada a trosset	 ESMORZAR Torrada amb hummus de pèsols i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet 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 granola 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 granola i una fruita tallada a trossets
 MIG MATÍ Un entrepà de tonyina o de formatge vegà	 MIG MATÍ Dues nespres amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt natural amb granola o una peça de fruita	 MIG MATÍ Un iogurt natural amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Cireres i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un tall de meló i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un entrepà integral de pernil o de formatge vegà
 DINAR · Saltats de pèsols amb pernil · Truita d'albergínia amb un tomàquet amanit Postres: Un tall de síndria	 DINAR Esqueixada de bacallà express	 DINAR · Carbassó farcit amb un sofregit de polpa de carbassó, ceba, pastanaga · Hamburguesa de pollastre i pastanaga amanida · Postres: Maduixes	 DINAR · Amanida de blat sarraí, pastanaga, cogombre, trossets de carbassó i tres mandonguilles veganes · Postres: Una pera	 DINAR · Arròs cantonès amb dos ous durs · Un tomàquet amanit · Postres: Cireres	 DINAR · Cuscús guisat amb carn i verdures · Amanida de pastanaga · Postres: Un parell de nespres	 DINAR · Espinacs i tomàquets cherrys saltats a la paella · Pit de pollastre a la panxa acompanyat de cuscús a les herbes · Postres: Un tall de meló
Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pernil, saltar els pèsols amb trosset d'Heura i fer la truita vegana		Opció vegana i ovolàctea: En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una hamburguesa de poma i bolets		Opció vegana: En lloc dels dos ous, posar trossets de tofu	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn, posar cigrons	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pit de pollastre, posar una burger de lleties."
 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb fruita seca	 BERENAR Un kiwi 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 Cireres i un grapat de fruita seca	 BERENAR Granola amb fruita vermella i púding de xia
 SOPAR · Hamburguesa de pollastre acompanyada d'arròs integral · Amanida de pastanaga i trossets de poma · Postres: Cireres	 SOPAR · Wok de quinoa amb trossets de pebrot verd, vermell, carbassó, pastanaga i gambes · Postres: Una poma	 SOPAR · Amanida de patata, trossets d'ou dur, trossets de ceba i tomàquet i tonyina · Postres: Cireres	 SOPAR · Gaspatxo amb crostons de pa torrat · Tall de dorada a la planxa amb all i julivert · Postres: Un tall de meló	 SOPAR · Mandonguilles veganes amb escalivada i una patata al caliu · Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja	 SOPAR · Ous benedict amb salsa holandesa saludable · Amanida de tomàquet i cogombre · Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja	 SOPAR · Arròs amb pèsols i sèpia · Amanida de tomàquet · Postres: Una nespra
Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una hamburguesa de tofu i ceba	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les gambes, posar uns nuggets d'Heura	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar llegum i en lloc dels ous posar tofu	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del tall de dorada, posar hamburguesa de tofu i pastanaga		Opció vegana: En lloc dels ous, posar daus de formatge vegà	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la sèpia, posar més pèsols

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 cuita (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