

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Torrada amb hummus de pèsols i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i got de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Un iogurt natural o iogurt de soja amb granola i una poma	 ESMORZAR Coqueta d'arròs amb gall dindi o formatge vegà i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta inflada i un kiwi tallat a trossets	 ESMORZAR Un iogurt natural o iogurt de soja amb flocs de cereals i fruita deshidratada	 ESMORZAR Torrada amb hummus de cigrò i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i got de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Un iogurt natural o iogurt de soja amb civada i un tall de síndria
 MIG MATÍ Dues prunes amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un entrepà integral de tonyina o formatge vegà	 MIG MATÍ Un grapat de cireres i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt natural o un préssec amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un smoothie de plàtan amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Una nectarina i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un tall de meló i un grapat de fruita seca
 DINAR · Bol amb arròs salvatge, canonges, tomàquets cherrys, xampinyons saltats a la paella i trossets d'Heura · Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR · Meló Charentais amb pernil i cremós de dàtil · Truita de patata i carbassó acompanyada amb un tomàquet mediterrani amanit · Postres: Un tall de síndria Opció vegana: Fer la truita vegana	 DINAR · Amanida de pasta de colors amb ruca, llenties, tofu, tomàquets cherry i festucs · Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR · Amanida de pollastre i cuscús amb poma, nous, panses, enciam i trossets de pinya · Postres: Una nectarina Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets d'Heura	 DINAR · Rotllets de blat o d'arròs amb verdures (cogombre, pastanaga, col llombarda, fulles d'espínacs i alvocat), acompanyat amb hummus de cigrons · Postres: Una nectarina	 DINAR · Tomàquets mediterranis amb una vinagreta de menta i formatge feta · Sardines de llaua acompanyades d'una mica de cuscús a les fines herbes · Postres: Un paraguaià Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les sardines, posar una hamburguesa vegetal i, en l'opció vegana, posar formatge vegà	 DINAR · Paella de pollastre i verdures acompanyada d'una amanida · Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de proteïna vegetal
 BERENAR Un smoothie de síndria i unes fulles de menta i un grapat de fruita seca	 BERENAR Un paraguaià i un tros de pa de pessic casolà	 BERENAR Una nectarina i un grapat de fruita seca	 BERENAR Granissat de meló amb coco i llima i un grapat de fruita seca	 BERENAR Mousse d'alvocat i llima	 BERENAR Un gelat de síndria, kiwi i iogurt	 BERENAR Un parell de prunes i una barreta de cereals
 SOPAR · Amanida de quinoa, amb formatge feta, trossets de pastanaga, cogombre i un ou escaldat · Postres: Un préssec Opció vegana: Canviar el formatge feta per formatge vegà i, en lloc dels ous durs, posar trossets de tofu marinat	 SOPAR · Tomàquet cor de bou amb hummus de cigrò · Truita de riu o salmó amb espirals de carbassó saltats a la paella · Postres: Una nectarina Opció ovolàctea i vegana: En lloc del peix, posar saltat amb Heura oriental	 SOPAR · Gaspatxo amb trossets de pa torrat, pastanaga, cogombre i pebrot · Bistec de vedella amb patates fregides · Un tall de meló Opció ovolàctea i vegana: En lloc del bistec de vedella, posar mandonguilles veganes	 SOPAR · Seitons fregits acompanyats d'una amanida de tomàquet mediterrani i una mica de pa integral amb tomàquet · Postres: Un tall de síndria Opció ovolàctea i vegana: En lloc dels seitons, posar tires de tofu fregides	 SOPAR · Làmines de tomàquet amb formatge feta i una vinagreta d'alfàbrega · Un truita amb pa amb tomàquet · Postres: Un parell d'albercocs Opció vegana: En lloc del formatge, posar camembert vegà i fer la truita amb farina de cigrò	 SOPAR · Pizza de verdures amb carn picada i formatge ratllat · Amanida de ruca i cogombre amb una salsa de iogurt · Postres: Un parell de prunes Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn, posar trossets d'Heura i, en l'opció vegana, posar formatge d'anacards	 SOPAR · Saltat de verdures al curri · Truita de patata i ceba acompanyada d'una amanida de tomàquet monteraosa i ruca · Postres: Un préssec Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigrò

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