

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR • Crepes de plàtan amb hummus de remolatxa 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 • Coqueta de blat de moro amb gall dindi o formatge vegà i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR • Un tall de pa de pessic casolà, amb una poma i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR • Un iogurt natural o iogurt de soja amb flocs de cereals i fruita deshidratada	 ESMORZAR • Peres al forn amb granola i figues i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR • Un parell de llesques de pa integral amb tonyina o tonyina vegana, un préssec i un got de llet o beguda vegetal
 MIG MATÍ • Un parell de figues i un grapat de nous	 MIG MATÍ • Un grapat d'ametlles i una poma	 MIG MATÍ • Un iogurt natural o un parell de prunes amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ • Un entrepà integral de gall dindi o amb hummus de pèsol	 MIG MATÍ • Un parell de figues amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ • Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada	 MIG MATÍ • Un tall de meló i un grapat de fruita seca
 DINAR • Arròs integral amb tomàquet i alvocat • Pit de pollastre macerat a les fines herbes i un tomàquet amanit • Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pit de pollastre, posar una escalopa arrebossada vegetal	 DINAR • Amanida de síndria i poma (tot a daus) ruca, cherrys i cigrons amb una vinagreta de menta • Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR • Amanida de lleties, raïm, anacards, tomàquets cherry i cogombre • Truita d'albergínia • Postres: Un parell de prunes	 DINAR • Mongeta verda amb patata • Salsitxes de pollastre acompanyades d'una amanida de pastanaga i ruca • Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les salsitxes de pollastre, posar salsitxes veganes	 DINAR • Amanida de quinoa, raïm i poma • Hummus de cigró amb tires de pastanaga • Postres: Raïm	 DINAR • Amanida de coliflor ratllada amb trossets de pebrot verd i vermell i carbassó (tot saltat a la paella amb una mica de curry) • Ous al plat amb verdures • Postres: Un parell de figues	 DINAR • Risotto amb verdures • Vedella a la planxa amb un tomàquet amanit • Postres: Un plàtan Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la vedella, posar seitan a la planxa marinat amb herbes
 BERENAR • Raïm	 BERENAR • Un parell de torrades integrals amb melmelada	 BERENAR • Una barreta de cereals i un mica de raïm	 BERENAR • Pinya amb un grapat de fruita seca	 BERENAR • Un plàtan amb un grapat de fruita seca	 BERENAR • Una barreta de cereals i una pera	 BERENAR • Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada
 SOPAR • Amanida de fulles verdes, tomàquets cherrys, trossets de meló i poma, cigrons, fruita seca i dos ous durs • Postres: Una nectarina. Opció vegana: En lloc de l'ou dur, posar trossets de formatge vegà	 SOPAR • Crema de carbassó • Hamburguesa de pollastre acompanyat d'arròs integral • Postres: Un tall de meló Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar una hamburguesa de tofu i espinacs	 SOPAR • Amanida de ruca, pera, trossets de figa, tomàquets cherry i trossets de pastanaga i patata • Sèpia a la planxa amb all i julivert • Postres: Una pera Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la sèpia, posar trossets de seitan adobats i fregits	 SOPAR • Crema de verdures amb crostons de pa torrat • Un tall de lluç al forn amb patata i ceba • Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR • Sopa freda de tomàquet amb orenga • Truita de patates i carbassó • Postres: Un tall de meló Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró	 SOPAR • Tomàquet amanit amb una vinagreta d'alfàbrega • Hamburguesa vegetal acompanyada d'una mica d'arròs integral • Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR • Pizza de tomàquet, tonyina, ceba, xampinyons i pebrot • Amanida de fulles verdes • Postres: Una nectarina Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar trossets d'Heura

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