

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DISSABTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIUMENGE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> ESMORZAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un tall de pa de pessic casolà, amb una pera i un <a href="#">got de llet</a> o beguda vegetal</li></ul></div>                                                                                                                     | <div> ESMORZAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un <a href="#">bol de llet</a> o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb <a href="#">civada</a> i un plàtan tallat a trossets</li></ul></div>                                                                                                                                                              | <div> ESMORZAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Crepes</a> de plàtan amb hummus de pastanaga i un <a href="#">got de llet</a> o beguda vegetal a trossets</li></ul></div>                                                                                                                                                       | <div> ESMORZAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un <a href="#">iogurt natural</a> o iogurt de soja amb <a href="#">flocs de cereals</a> i fruita vermella</li></ul></div>                                                                                                                                                                  | <div> ESMORZAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un parell de <a href="#">llesques de pa integral</a> amb pernil salat o formatge vegà, una mica de raïm i un <a href="#">got de llet</a> o beguda vegetal</li></ul></div>                                  | <div> ESMORZAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un <a href="#">iogurt natural</a> o iogurt de soja amb <a href="#">flocs de cereals</a> i una poma</li></ul></div>                                                                                                                                                                                      | <div> ESMORZAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Torrada d'alvocat amb tomàquets cherry y <a href="#">formatge feta</a> o formatge vegà amb un <a href="#">got de llet</a> o beguda vegetal</li></ul></div>                                                                                                                                                           |
| <div> MIG MATÍ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un parell de figues i un grapat d'ametlles</li></ul></div>                                                                                                                                                                         | <div> MIG MATÍ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un kiwi amb un <a href="#">iogurt natural</a> o de soja</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                     | <div> MIG MATÍ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un <a href="#">entrepà integral</a> de gall dindi o amb hummus de cigrons</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                   | <div> MIG MATÍ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un parell de figues amb un grapat de fruita seca</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                           | <div> MIG MATÍ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un <a href="#">iogurt natural</a> o de soja amb una pruna</li></ul></div>                                                                                                                                  | <div> MIG MATÍ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un tall de <a href="#">pa de pessic</a> cassolà amb un grapat de fruita seca</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                            | <div> MIG MATÍ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un tall de meló i un grapat de fruita seca</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <div> DINAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida de <a href="#">pasta</a> i lleties amb trossets de pera, poma, alvocat i pipes de carbassa</li><li>• Amanida de tomàquet</li><li>• Postres: Un <a href="#">iogurt natural</a> o de soja</li></ul></div>                       | <div> DINAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida de pollastre, <a href="#">trossets de pa</a>, anxoves, barreja de fulles verdes, olives negres</li><li>• Rodanxes de tomàquet farcides amb hummus de cigró</li><li>• Postres: Una poma</li></ul></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc del pollastre, posar trossets d'Heura marinada</div> | <div> DINAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida de ruca, pastanaga, olives, daus de <a href="#">formatge</a>, alvocat, pipes, <a href="#">blat de moro</a>, llavors de sèsam i dos ous durs</li><li>• Postres: Un parell de prunes</li></ul></div> <div>Opció vegana: Posar formatge vegà i canviar els ous per trossets d'Heura</div> | <div> DINAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Fideus d'arròs saltats amb pèsols, pastanaga i carbassó</li><li>• Una hamburguesa de vedella acompanyada d'un tomàquet amanit</li><li>• Postres: Una poma</li></ul></div> <div>Opció ovoàctea i vegana:<br/>En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa tofu i pastanaga</div> | <div> DINAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de verdures</li><li>• Truita de patata i ceba amb una amanida de pastanaga i cogombre</li><li>• Postres: Un parell de figues</li></ul></div> <div>Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró</div> | <div> DINAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Albergínies farcides de verdura patata i carn, gratinades amb <a href="#">formatge parmesà</a></li><li>• Amanida de ruca i tomàquet</li><li>• Postres: Raïm</li></ul></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc de la carn, posar soja texturitzada i, en l'opció vegana, posar formatge vegà</div> | <div> DINAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Canelons</a> de carn rostida</li><li>• Amanida de tomàquet, raïm i olives negres</li><li>• Postres: Una poma</li></ul></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc del canelons de carn, posar per canelons d'espínacs, afegir trossets d'Heura a l'amanida i fer la beixamel amb beguda vegetal</div> |
| <div> BERENAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Una <a href="#">barreta de cereals</a></li></ul></div>                                                                                                                                                                            | <div> BERENAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Raïm i un grapat de fruita seca</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                                            | <div> BERENAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un <a href="#">iogurt natural</a> o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</li></ul></div>                                                                                                                                                                                           | <div> BERENAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un parell de <a href="#">torrades integrals</a> amb melmelada</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                             | <div> BERENAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un plàtan amb un grapat de fruita seca</li></ul></div>                                                                                                                                                    | <div> BERENAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Una <a href="#">barreta de cereals</a> i una pera</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                                      | <div> BERENAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Un <a href="#">iogurt natural</a> o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</li></ul></div>                                                                                                                                                                                                                    |
| <div> SOPAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Crema freda de porro amb <a href="#">crostons de pa</a></li><li>• Remenat d'ou amb xampinyons</li><li>• Postres: Raïm</li></ul></div> <div>Opció vegana: En lloc del remenat, fer una truita amb farina de cigró i xampinyons</div> | <div> SOPAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida de quinoa amb menta: bròquil, quinoa, tomàquets cherrys, ametlles, <a href="#">formatge fresc</a></li><li>• Postres: Un <a href="#">iogurt de natural</a> o de soja</li></ul></div> <div>Opció vegana: Canviar el formatge per formatge vegà</div>                                                   | <div> SOPAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Amanida de <a href="#">cuscús</a> amb verdures saltades a la paella</li><li>• Salmó a la planxa acompanyat d'un cogombre amanit</li><li>• Postres: Un parell de figues</li></ul></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc del salmó, posar barretes de peix veganes</div>            | <div> SOPAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Escalivada (pebrot, albergínia i ceba) i patata al forn</li><li>• Hamburguesa vegetal amb un tomàquet amanit</li><li>• Postres: Un parell de prunes</li></ul></div>                                                                                                                         | <div> SOPAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Bacallà con quinoa i verdures al forn</li><li>• Postres: Un <a href="#">iogurt natural</a> o de soja</li></ul></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc del bacallà, posar barretes 0% peix</div>   | <div> SOPAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Verdures de temporada amb patata al vapor</li><li>• Una truita d'all tendres amb sobrassada i <a href="#">formatge amb pa integral</a> i tomàquet</li><li>• Postres: Un kiwi</li></ul></div> <div>Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró</div>                                                  | <div> SOPAR</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• Verdures a la planxa amb salsa de romesco</li><li>• Pollastre a la planxa amb herbes provençals amb una mica d'arròs integral</li><li>• Postres: Un parell de figues</li></ul></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc del pollastre, posar nuggets d'Heura</div>                                            |

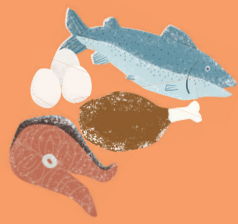
# AMETLLER ORIGEN

| Per una planificació                                                                                      | Cal canviar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SENSE GLUTEN</b><br>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Les begudes vegetals han de ser d'arròs o de soja</li><li>• Quan posem torrades, o pa o entrepà cal que sigui pa sense gluten</li><li>• Quan posem gall d'indi ha de ser sense gluten</li><li>• Quan podem pasta aquesta s'ha de canviar per llegum o arròs o pasta sense gluten</li><li>• Totes les opcions veganes (heura, etc) cal que el producte sigui sense gluten</li><li>• La barreta de cereals i la granola cal posar-la sense gluten</li><li>• Fer la beixamel amb farina de blat de moro</li></ul> |
| <b>SENSE LACTOSA</b><br> | <ul style="list-style-type: none"><li>• La llet i iogurt sense lactosa</li><li>• Canviar el formatge feta o formatge fresc o el parmesà per formatge sense lactosa</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

*\*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<br>(pes net i sense coure)                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FARINACIS</b><br>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2-3 llesques petites de pa</li> <li>· 4 biscotes / pa torrat</li> <li>· 1 plat d'arròs o pasta</li> <li>· ¼ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra</li> <li>· 1 plat de llegums (cigrans, lleties, mongetes seques...)</li> <li>· 2 patates petites / 1 patata mitjana</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 46-60 g</li> <li>· 20-30 g</li> <li>· 60-80 g (cru)</li> <li>· 30-40 g</li> <li>· 60-80 g</li> <li>· 150-200 g (cru i pes net)</li> </ul>  |
| <b>FRUITA FRESCA</b><br>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 peça mitjana de fruita / 2 peces petites</li> <li>· 6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm</li> <li>· 1-2 talls de meló, síndria o pinya</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 150-200g (net)</li> <li>· 150-200 g</li> <li>· 200-250 g</li> </ul>                                                                        |
| <b>VERDURES I HORTALISSES</b><br>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes..</li> <li>· 1 pebrot, albergínia, carbassó..</li> <li>· 1 plat de verdura cuïta (mongetes tendres, bledes o espinacs...)</li> <li>· 1 plat d'amanida variada</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 200-300 g</li> </ul>                                                                                                                       |
| <b>OLIS I FRUITA SECA</b><br>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 cullerada sopera d'oli</li> <li>· 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal</li> </ul>                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 10 ml</li> <li>· 20-25 g (pes net)</li> </ul>                                                                                              |
| <b>LÀCTICS</b><br>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 got de llet</li> <li>· 1 iogurt</li> <li>· 2 talls de formatge semicurat</li> <li>· 1 terrina petita de formatge fresc</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 200-250 ml</li> <li>· 125 g</li> <li>· 40-50 g</li> <li>· 80-125 g</li> </ul>                                                              |
| <b>CARN, PEIX, OUS I LLEGUMS</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 tall petit de carn</li> <li>· 1 quarter petit de pollastre, de conill..</li> <li>· 1 rodanxa de peix o filet de peix</li> <li>· 1-2 ous</li> <li>· 1-2 talls prims de pernil</li> <li>· 1 plat de llegums (cigrans, lleties, mongetes seques...)</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 100-125 g (pes net)</li> <li>· 200-250 g (pes brut)</li> <li>· 125-150 g (pes net)</li> <li>· 80-100 g</li> <li>· 60-80 g (cru)</li> </ul> |

\*Aquests gramatges són orientatius i cal adaptar-los a edat i situació de cada persona. Font: ASPCAT