

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Coqueta d'arròs amb formatge o formatge vegà, tomàquets cherry i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un iogurt natural o de soja amb granola i una mandarina	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta i una poma tallada a trossets	 ESMORZAR Un parell de llesques de pa integral amb hummus de remolatxa, una pruna i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Quefir o iogurt de soja amb melmelada, una mica de magrana i flocs de cereals	 ESMORZAR Crepes de plàtan amb hummus de remolatxa i un got de llet o de beguda vegetal	 ESMORZAR Un tall de pa de pessic casolà, amb una pera i un got de llet o beguda vegetal
 MIG MATÍ Un parell de figues amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un entrepà petit d'hummus i una pera	 MIG MATÍ Un parell de prunes amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb un grapat de magrana	 MIG MATÍ Un entrepà petit de pernil o formatge vegà	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada	 MIG MATÍ Un plàtan amb un grapat de fruita seca
 DINAR - Amanida de ruca, pera, cherry, cogombre - Una llesca de pa integral torrat amb sardines de llauna - Postres: Una mandarina	 DINAR - Espinacs a la catalana amb panses i pinyons - Amanida de tomàquet amb trossets de formatge d'anacards - Postres: Un persimon	 DINAR - Amanida de quinoa amb alvocat, tomàquets cherry i trossets de figa i amb una vinagreta de mel - Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR - Cuscús amb verdures i carn de vedella - Verdures al forn (albergínia, porro i ceba) - Postres: Una mandarina	 DINAR - Amanida d'arròs, quinoa, trossets de carbassa, tomàquets cherry, pastanaga i olives negres - Postres: Una mandarina	 DINAR - Ensaladilla russa (pèsols, patata, pastanaga, ou, tonyina...) acompanyada d'una amanida de tomàquet i orenga - Postres: Raïm	 DINAR - Rissoto de carbassa - Pollastre al forn amb una amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga - Postres: Un iogurt natural o de soja
Opció i vegana: En lloc de les sardines, posar trossets de formatge d'anacards			Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn de vedella, posar trossets d'heura		Opció vegana: En lloc de l'ou, posar trossets de tofu i no posar la tonyina	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets d'heura i no posar el formatge del rissoto
 BERENAR Una poma amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Una barreta de cereals	 BERENAR Una mandarina i un grapat de fruita seca	 BERENAR Raïm i un grapat de fruita seca	 BERENAR Una barreta de cereals i un parell de figues	 BERENAR Un parell de torrades integrals amb melmelada	 BERENAR Un parell de prunes i un grapat de fruita seca
 SOPAR - Albergínia i carbassó al forn - Una llesca de pa integral amb una truita a la francesa - Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR - Crema de verdures amb crostons de pa - Pollastre a la llimona amb formatge feta - Postres: Raïm	 SOPAR - Un tall de salmó acompanyat amb una mica d'arròs - Amanida de ruca, canonges, magrana i tomàquets cherry - Postres: Un persimon	 SOPAR - Crema de pèsol - Torrada de pa integral amb hummus de remolatxa i pastanaga amanida - Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR - Pizza amb base de bròcoli, verdures, ou i pernil dolç - Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR - Pollastre rostit amb poma i pastanaga acompanyat de patata al forn o fregida - Postres: Un persimon	 SOPAR - Amanida de patata (patata bullida, tomàquets cherry, tonyina, olives i trossets de pastanaga) amb una vinagreta de cítrics - Postres: Un iogurt natural o de soja
Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de seitan i canviar el formatge feta per un formatge vegà	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar un filet de lluç heura		Opció vegana: En lloc dels ous, posar trossets de seitan	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar uan hamburguesa de tofu i pastnaga	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar tofu i posar-hi unes algues

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