

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
🍽️ ESMORZAR • Un iogurt natural o de soja amb granola i una taronja	🍽️ ESMORZAR • Coqueta de blat de moro amb alvocat, 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 flocs de cereals i un persimó	🍽️ ESMORZAR • Un parell de llesques de pa integral amb bola cremosa de formatge amb magrana o hummus de cigró, una pera i un got de llet o beguda vegetal	🍽️ ESMORZAR • Crepes de plàtan amb un got de llet o de beguda vegetal	🍽️ ESMORZAR • Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada i flocs de civada	🍽️ ESMORZAR • Coqueta d'arròs amb gall dindi o formatge vegà i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal
🥤 MIG MATÍ • Un entrepà petit d'hummus i una pera	🥤 MIG MATÍ • Una mandarina i un grapat de fruita seca	🥤 MIG MATÍ • Coqueta d'arròs amb formatge o formatge vegà	🥤 MIG MATÍ • Un iogurt natural o de soja amb una taronja	🥤 MIG MATÍ • Un entrepà petit de pernil o formatge vegà	🥤 MIG MATÍ • Un plàtan i un grapat de fruita seca	🥤 MIG MATÍ • Un plàtan amb un grapat de fruita seca
🍴 DINAR • Amanida d'arròs i lleties amb tomaquets cherry, olives verdes i pipes de girasol • Amanida de tomàquet • Postres: Una poma	🍴 DINAR • Amanida de pollastre, trossets de pa, anxoves, barreja de fulles verdes, olives negres • Rodanxes de tomàquet farcides amb hummus de cigró • Postres: Un persimó Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre i les anxoves, posar trossets d'heura marinada	🍴 DINAR • Arròs negre amb all i oli • Truita de carbassó amb un tomàquet amanit • Postres: Una mandarina Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró	🍴 DINAR • Fideus d'arròs saltats amb pèsols, pastanaga i carbassó • Una hamburguesa de vedella acompanyada d'un tomàquet amanit • Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una burger de tofu i de pastanaga	🍴 DINAR • Bacallà amb quinoa i verdures • Un tomàquet amanit • Postres: Una mandarina Opció ovolàctea i vegana: En lloc del bacallà, posar trossets d'heura marinats	🍴 DINAR • Espinacs a la catalana • Filets de pollastre arrebossats • Postres: Un persimó Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar marinat d'heura estil hindú	🍴 DINAR • Pebrots del piquillo amb brandada de bacallà • Amanida de tomàquet • Postres: Raïm Opció ovolàctea i vegana: En lloc de brandada de bacallà, posar soja texturitzada
🍏 BERENAR • Un tall de pa de pessic	🍏 BERENAR • Una barreta de cereals i un iogurt natural o de soja	🍏 BERENAR • Un plàtan amb un grapat de fruita seca	🍏 BERENAR • Raïm i un grapat de fruita seca	🍏 BERENAR • Una barreta de cereals i una taronja	🍏 BERENAR • Un parell de torrades integrals amb melmelada i una mandarina	🍏 BERENAR • Una taronja i un grapat de fruita seca
🍷 SOPAR • Albergínies farcides de verdura i patata, gratinades amb formatge parmesà • Remenat d'ou amb xampinyons • Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: Posar el formatge vegà i, en lloc del remenat, fer una truita amb farina de cigró i xampinyons	🍷 SOPAR • Pizza de moniato, bolets, bròcoli i formatge fos • Postres: Una pruna Opció vegana: En lloc del formatge, posar formatge vegà	🍷 SOPAR • Verdures a la planxa amb salsa de romesco • Pollastre a la planxa amb herbes provençals amb una mica d'arròs integral • Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar nuggets d'heura	🍷 SOPAR • Escalivada (pebrot, albergínia i ceba) i patata al forn • Crestes de carbassa i gorgonzola • Postres: Una mandarina Opció vegana: En lloc del gorgonzola, posar formatge vegà	🍷 SOPAR • Ensaladilla russa • Una truita a la francesa amb pa integral i tomàquet • Postres: Un iogurt natural o de soja Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró	🍷 SOPAR • Calamarsets a la planxa amb patata • Amanida de cogombre i ruca • Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc dels calamarsets, posar barretes 0% peix	🍷 SOPAR • Crema de verdures • Truita de patata i ceba amb una amanida de pastanaga i cogombre • Postres: Un iogurt natural o de soja Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró

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