

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DISSABTE                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIUMENGE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un parell dellesques de pa integrals amb pernil salat o formatge vegà i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</div>                        | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un iogurt natural ode soja amb flocs de cereals i magrana</div>                                                                                                                                                                                                 | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un tros depade pessic casolà, amb una pera i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                                  | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un iogurt naturalo de soja amb flocs de civada integrals i una mandarina</div>                                                                                                                                        | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un parelldellesques de pa amb melmelada, un plàtan i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                                                                                                                     | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un iogurt natural o de soja amb magrana, flocs de civada i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                             | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Coqueta de blatde moro amb alvocat, llavors de sèsam, oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                                                                                  |
| <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Un iogurt natural o de soja i un kiwi</div>                                                                                                                    | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Una poma amb un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                                                                                     | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Un iogurt natural o de soja amb una taronja</div>                                                                                                   | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Coqueta d'arròs amb formatge o formatge vegà i un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                         | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Una pera amb un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                                                                    | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Un tall de pa de pessic casolà amb una taronja</div>                                                                                                         | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Un plàtan i un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                                                             |
| <div> <b>DINAR</b></div> <div><div>· Amanida de quinoa i favetes, amb grans de raïm, alvocat, trossets de pera i tomàquets cherrys</div><div>· Postres: Un iogurt natural o de soja</div></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><div>· Torrades amb escalivada</div><div>· Pollastre al forn a les fines herbes acompanyat d'arròs</div><div>· Postres: Un iogurt natural o de soja</div></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<div>En lloc del pollastre, posar daus de tempeh macerat</div></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><div>· Amanida de lleties amb trossets de tomàquet, cogombre, olives negres, fruita seca i trossets de poma</div><div>· Postres: Un plàtan</div></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><div>· Empedrat: cigrons, ceba i tomàquet tallat a trossets, olives i dos ous durs</div><div>· Postres: Magrana</div></div> <div>Opció vegana:<div>En lloc de l'ou dur, posar trossets de formatge d'anacard</div></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><div>· Fideus d'arròs amb pollastre</div><div>· Una amanida de pastanaga i ruca</div><div>· Postres: Un iogurt natural o de soja</div></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<div>En lloc del pollastre, posar trossets de tofu marinat</div></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><div>· Hummus de cigró acompanyat de bastonets integrals</div><div>· Amanida de tomàquet i pastanaga</div><div>Postres: Un iogurt natural o de soja</div></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><div>· Fricandó de vedella amb camagroc</div><div>· Amanida de tomàquet i pastanaga</div><div>· Postres: Magrana</div></div> <div>Opció ovolàctea i vegana:<div>En lloc del fricandó, preparar un saltat de seitan i camagroc</div></div> |
| <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un smoothie de poma i menta i un grapat de fruita seca</div>                                                                                                  | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un persimó i un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                                                                                    | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Una barreta de cereals</div>                                                                                                                       | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un tros de pa de pessic i un grapat de fruita deshidratada</div>                                                                                                                                                     | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Una barreta de cereals i una taronja</div>                                                                                                                                                                                                    | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un parell de torrades integrals amb melmelada i una mandarina</div>                                                                                         | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Una poma i un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                                                             |
| <div> <b>SOPAR</b></div> <div><div>· Coliflor i patata saltada amb una mica d'all</div><div>· Una truita de dos ous d'albergínia</div><div>· Postres: Una magrana</div></div>                 | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><div>· Crema de carbassó</div><div>· Un tall de salmó al forn i xips de moniato</div><div>· Postres: Un persimó</div></div>                                                                                                                                      | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><div>· Amanida de patata, tomàquet, olives i ceba, blat de moro i dos ous durs</div><div>· Postres: Un iogurt natural o de soja</div></div>          | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><div>· Espinacs a la catalana amb panses i pinyons</div><div>· Pollastre al forn amb llimona i una patata</div><div>· Postres: Un kiwi</div></div>                                                                     | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><div>· Salmó amb cuscús i verdures</div><div>· Un tomàquet amanit</div><div>· Postres: Una pera</div></div>                                                                                                                                     | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><div>· Saltat de verdures amb dos ous durs tallats a trossets i un parell de llesques de pa integral</div><div>· Postres: Una poma</div></div>                | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><div>· Arròs de verdures</div><div>· Peix al forn amb ceba</div><div>· Postres: Un iogurt natural o de soja</div></div>                                                                                                                 |
| <div>Opció vegana:<div>Preparar la truita amb farina de cigró</div></div>                                                                                                                                                                                                       | <div>Opció ovolàctea i vegana:<div>posar barretes 0% peix</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>Opció vegana:<div>En lloc dels ous, posar trossets d'heura</div></div>                                                                                                                                                                                           | <div>Opció ovolàctea i vegana:<div>En lloc del pollastre, posar una escalopa vegana</div></div>                                                                                                                                                                                                                                          | <div>Opció ovolàctea i vegana:<div>En lloc del salmó, posar un falafel vegà</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>Opció vegana:<div>En lloc dels dos ous durs, posar tofu fumat</div></div>                                                                                                                                                                                                   | <div>Opció ovolàctea i vegana:<div>En lloc del peix, posar llegums a l'arròs amb verdures</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                      |

# 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>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 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</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>                | <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>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...</li> <li>· 1 pebrot, albergínia, carbassó...</li> <li>· 1 plat de verdura cuita (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>          | <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>                    | <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>  | <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 let 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