

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

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 (cigrons, 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 (cigrons, 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