

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Una torrada de pa integral amb guacamole, uns tomàquets cherry i un cafè amb llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Porridge de civada amb trossets de plàtan i nabius i una cullerada petita de crema de cacauet	 ESMORZAR Coqueta d'arròs amb hummus i una mica de salmó fumat i un cafè amb llet o beguda vegetal Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar formatge d'anacards	 ESMORZAR Iogurt natural o de soja amb granola i un grapat de grans de raïm	 ESMORZAR Torrades de pa integral amb formatge fresc i un cafè amb llet o beguda vegetal Opció vegana: Posar formatge d'anacards	 ESMORZAR Una coqueta de blat de moro amb gall dindi i un cafè amb llet o beguda vegetal i un grapat de nabius Opció ovolàctea i vegana: En lloc del gall dindi, posar làmines de tofu fumat	 ESMORZAR Una llesca de pa integral torrat amb una mica de melmelada de poma i canyella en pols i un cafè amb llet o beguda vegetal
 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb trossets de poma i un grapat d'ametlles	 MIG MATÍ Un entrepà d'alvocat i tomàquet i gall dindi Opció ovolàctea i vegana: En lloc del gall dindi, posar trossets de formatge vegà	 MIG MATÍ Un entrepà de tomàquet i ou dur Opció vegana: En lloc de l'ou dur, posar hummus de cigrò	 MIG MATÍ Un tros de pa de pessic casolà i tres o quatre nous	 MIG MATÍ Un parell o tres de galetes de civada i plàtan	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb un grapat muesli	 MIG MATÍ Un grapat de nabius i 3 o 4 nous
 DINAR - Amanida d'espirals de pasta integral amb trossets de formatge feta, pastanaga, cherry i nous - Raïm Opció vegana: Posar formatge vegà	 DINAR - Arròs integral amb trossets de pollastre saltat amb daus de carbassó i pastanaga, al curri - Poma Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de tofu	 DINAR - Amanida de lleties, arròs integral amb olives verdes, panses, trossets de pastanaga - Una mandarina	 DINAR - Carxofes arrebossades amb ensaladilla russa i dos ous al forn - Una amanida de cogombre - Una taronja Opció vegana: En lloc de l'ou, posar soja texturitzada	 DINAR - Espinacs amb cigrons i pinyons - Amanida de cogombre i pastanaga i trossets de poma - Pera	 DINAR - Lasanya de carn acompanyada d'una amanida de canonges, pastanaga, tomàquet i olives negres - Pera Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn, posar soja	 DINAR - Canelons d'espinacs - Sípia a la planxa amb all i julivert - Un parell de mandamines Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la sípia, posar trossets de bambú en conserva
 BERENAR Una pera i amb una grapat de fruita seca	 BERENAR Una barreta de cereals	 BERENAR Un iogurt natural o de soja i una cullerada de crema de cacauet	 BERENAR Una poma i un grapat de festucs	 BERENAR Coquetes de blat de moro amb hummus de remolatxa	 BERENAR Un parell de galetes integrals i una poma	 BERENAR Rodanxes de taronja amb pols de canyella
 SOPAR - Carxofes al forn - Un tall de salmó acompanyat amb una mica d'arròs integral Iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar unes mandonguilles d'Heura a la jardinera	 SOPAR - Pancakes de pèsol i formatge feta amb amanida de ruca, pastanaga i un ou dur - Dues mandamines Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar barretes 0% peix	 SOPAR - Orada a la papillota sobre un llit de patata i verdures - Plàtan Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'orada, posar unes mandonguilles veganes	 SOPAR - Coliflor amb patata - Hamburguesa de vedella amb un tomàquet amanit - Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea: En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa vegetal	 SOPAR - Una crema de verdures amb crostonets de pa torrat - Una truita xampinyons Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigrò	 SOPAR - Guisat de patata, carbassa, espinacs i cigrons - Una amanida de tomàquet amb alfàbrega - Raïm	 SOPAR - Coliflor amb beixamel - Un pit de pollastre a la planxa amb suc de llimona - Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar una hamburguesa de llegum i ceba

AMETLLER ORIGEN

Per una planificació	Cal canviar
SENSE GLUTEN 	• Canviar els flocs de civada per flocs de quinoa o quinoa inflada o flocs de blat de moro • El pa ha de ser sense gluten • Canviar la granola per flocs de cereals sense gluten • Canviar la barreta de cereals per una sense gluten • El pa integral ha de ser sense gluten • La pasta dels canelons ha de ser sense gluten • Canviar el cuscús per arròs integral
SENSE LACTOSA 	• Els iogurts, la llet i el formatge sense lactosa o canviar-ho per iogurt de soja o begudes vegetals • Els creps s'han de fer amb llet sense lactosa o beguda vegetal • No posar ni llet ni crema de llet a les cremes de verdures o canviar-ho per beguda vegetal

**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