

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Un tros de pa de pessic, amb un kiwi i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un parell de llesques de pa integral amb alvocat, tomàquets cherrys, llavors de sèsam, oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un iogurt natural o de soja amb granola i una pera	 ESMORZAR Un entrepà integral de fuet o formatge vegà, una pera i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un iogurt natural o de soja amb flocs de cereals integrals i un plàtan	 ESMORZAR Porridge de civada amb fruita seca i una mandarina	 ESMORZAR Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà, una poma a rodanxes i un got de llet o beguda vegetal
 MIG MATÍ Un entrepà de gall dindi o de formatge vegà	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb una taronja	 MIG MATÍ Una llesca de pa integral amb hummus de cigrons i llavors de sèsam	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Una coqueta de blat de moro amb guacamole	 MIG MATÍ Un plàtan amb crema de cacauet	 MIG MATÍ Un tros de pa de pessic casolà amb una mandarina
 DINAR - Amanida d'arròs, enciam, pastanaga ratllada, daus de pollastre i poma - Postres: Una mandarina	 DINAR - Espaguetis de carbassó amb bolonyesa de soja texturitzada i una llesca de pa per acompanyar - Postres: Una poma	 DINAR - Amanida d'enciam, pebrots, pastanaga i ou dur - Pasta farcida de formatge i nous amb salsa de bolets - Postres: Una mandarina	 DINAR - Cigrons amb espinacs - Un tomàquet amani - Postres: Una taronja	 DINAR - Quinoa amb tomàquet, all, porro i daus de tofu - Postres: Maduixots	 DINAR - Quiche de bledes amb cansalada, porro i gruyère - Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR - Rissotto d'arròs amb bolets o coliflor i un tomàquet amanit - Llenguado a la taronja amb ametlles - Postres: Un iogurt natural o de soja
Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar daus de soja texturitzada		Opció vegana: En lloc de l'ou, posar daus de tofu i canviar el formatge per formatge vegà			Opció vegana: En lloc de la quiche, preparar un saltat de bledes, porros, daus de seitan i formatge vegà	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del llenguado, posar tofu a la planxa
 BERENAR Gerds amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Una pera amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Un tros de pa de pessic casolà amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Una madarina i una barreta de cereals	 BERENAR Una pera amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Una taronja i un tros de pa de pessic casolà	 BERENAR Taronja amb un grapat de fruita seca
 SOPAR - Crema de carbassa - Ous al plat amb pèsols - Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR - Sopa de lletres - Salmó a la planxa amb xampinyons saltats - Postres: Maduixots	 SOPAR - Graellada de verdures - Gall dindi a la planxa amb arròs amb tomàquet d'acompanyament - Postres: Una mica de pinya	 SOPAR - Patates amb bledes - Truita de formatge - Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR - Arròs amb verdures - Bacallà de Quaresma amb un tomàquet amanit - Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR - Verdures al vapor - Una hamburguesa vegetal - Postres: Un kiwi	 SOPAR - Crema de verdures amb crostonets de pa - Pollastre o llom arrebossat - Postres: Una poma
Opció vegana: En lloc dels ous, preparar una truita a la francesa amb farina de cigró	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar tonyina vegana	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del gall dindi, posar tires d'heura	Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró i posar formatge vegà	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del bacallà, posar barretes 0% peix		Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre o el llom, posar tires marinades d'heura

AMETLLER ORIGEN

Grupo de alimentos	Medida casera equivalente a una ración	Peso aproximado de una ración (peso neto y sin cocinar)
FARINÁCEOS 	· 2-3 rebanadas pequeñas de pan · 4 tostadas · 1 plato de arroz o pasta · Medio bol de cereales ricos en fibra · 1 plato de legumbres (garbanzos, lentejas, alubias) · 2 patatas pequeñas / 1 patata mediana	· 46-60 g · 20-30 g · 60-80 g (crudo) · 30-40 g · 60-80 g · 150-200 g (crudo)
FRUTA FRESCA 	· 1 pieza de fruta mediana / 2 piezas pequeñas · 6- 8 fresones / 12- 15 cerezas / Uva · 1-2 cortes de melón, sandía o piña	· 150-200g (neto) · 150-200 g · 200-250 g
VERDURAS Y HORTALIZAS 	· 1-2 tomates, zanahorias, alcachofas · 1 pimiento, berenjena, calabacín · 1 plato de verdura cocina (judía verde, acelgas, espinacas) · 1 plato de ensalada variada	· 200-300 g
ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS 	· 1 cucharada sopera de aceite · 1 puñado de frutos secos tostados o crudos y sin sal	· 10 ml · 20-25 g (peso neto)
LÁCTEOS 	· 1 vaso de leche · 1 yogur · 2 trozos de queso semicurado · 1 tarrina pequeña de queso fresco	· 200-250 ml · 125 g · 40-50 g · 80-125 g
CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRE 	· 1 trozo pequeño de carne · 1 cuarto pequeño de pollo o conejo · 1 rodaja o filete de pescado · 1-2 huevos · 1-2 lonchas de jamón · 1 plato de lentejas (garbanzos, lentejas, alubias)	· 100-125 g (peso neto) · 200-250 g (peso bruto) · 125-150 g (peso neto) · 80-100 g · 60-80 g (crudo)

Estos gramajes son orientativos y hay que adaptarlos a edad y situación de cada persona. Fuente: ASPCAT