




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb granola i una fruita tallada a trossets</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt o iogurt de soja amb granola i un kiwi tallat a trossets</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrada amb alvocat i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet beguda vegetal (soja, civada, arròs)</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb granola i una fruita tallada a trossets</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Torrada amb hummus de cigró amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet beguda vegetal (soja, civada, arròs)</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt o iogurt de soja amb granola i una fruita tallada a trossets</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà de pernil o una peça de fruita</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una nespra i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt amb fruita seca o una peça de fruita</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt amb una mica de granola</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Maduixots i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un tall de meló i un grapat de fruita seca</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà integral d'alvocat i cherrys</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Falafels de cigrons i pèsols amb salsa de maionesa vegana i acompanyats d'un tomàquet amanit · Postres: Meló 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pollastre amb arròs thai i pastanaga, tomàquets cherrys i cigrons · Postres: Un plàtan 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, dos ous durs, canonges, api, trossets de taronja i alvocat. Acompanyar-ho amb una vinagreta de cítrics · Postres: Cireres 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'Heura® amb mongeta seca i verdures al forn · Postres: Un parell de prunes 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta integral, tomàquets, alvocat, trossets de poma, ceba, coriandre i un parell de llaunes de tonyina · Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gaspatxo amb trossets de cogombre, pastanaga i pebrot · Truita de patata i carbassó · Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Canelons de carn · Amanida de ruca, tomàquet i pastanaga amb una vinagreta d'alfabrega · Postres: Una nespra
	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar pollastre saltat d'Heura® i verdures</p>	<p>Opció ovolàctea: En lloc de l'ou, posar trossets de tofu marinat</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de carn picada, posar seitan i formatge vegà</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar cigrons cuits</p>	<p>Opció vegana: Fer la truita de carbassó amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc dels canelons de carn, posar uns canelons de tofu amb verdures i la beixamel vegana</p>
<p> BERENAR</p> <p>Cireres</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tall de meló</p>	<p> BERENAR</p> <p>Maduixots</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un entrepà d'hummus de pèsols</p>	<p> BERENAR</p> <p>Maduixots</p>	<p> BERENAR</p> <p>Cireres</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Llom de lluç amb pèsols i un tomàquet amanit · Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de meló amb beguda de civada i trossets de pernil · Truita de patata i ceba · Postres: Un iogurt o un iogurt de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espinacs a la catalana amb panses i pinyons · Hamburguesa de cigrons acompanyada amb una amanida de raves i cogombre · Postres: Maduixes 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròcoli amb patata · Pit de pollastre al forn amb verdures · Postres: Meló 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Torrada de pa integral amb una truita a la francesa i un tomàquet amanit · Postres: Un plàtan 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bunyols de bacallà amb maionesa d'all rostit, acompanyats d'arròs integral o un parell de llesques de pa integral i una amanida de cherrys · Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pizza de coliflor, carbassó, formatge parmesà, trossets de pollastre i olives negres i un tomàquet amanit · Postres: Meló
<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del lluç, posar un saltat d'Heura® oriental</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: Treure els trossets de pernil i fer la truita vegana</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: Treure el pernil i, en lloc de les sardines, posar una hamburguesa vegana de poma i bolets</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pit de pollastre, posar una hamburguesa vegana de poma i bolets</p>	<p>Opció vegana: En lloc de la truita, posar formatge vegà</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc dels bunyols, posar saltat de tofu i pastanaga</p>	<p>Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de seitan i canviar el formatge per formatge vegà</p>

AMETLLER ORIGEN

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
FARINACIS 	<ul style="list-style-type: none"> · 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, lletnies, mongetes seques...) · 2 patates petites / 1 patata mitjana 	<ul style="list-style-type: none"> · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 peça mitjana de fruita / 2 peces petites · 6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm · 1-2 talls de meló, síndria o pinya 	<ul style="list-style-type: none"> · 150-200g (net) · 150-200 g · 200-250 g
VERDURES I HORTALISSES 	<ul style="list-style-type: none"> · 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes... · 1 pebrot, albergínia, carbassó... · 1 plat de verdura cuita (mongetes tendres, bledes o espinacs...) · 1 plat d'amanida variada 	<ul style="list-style-type: none"> · 200-300 g
OLIS I FRUITA SECA 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 cullerada sopera d'oli · 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal 	<ul style="list-style-type: none"> · 10 ml · 20-25 g (pes net)
LÀCTICS 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 got de llet · 1 iogurt · 2 talls de formatge semicurat · 1 terrina petita de formatge fresc 	<ul style="list-style-type: none"> · 200-250 ml · 125 g · 40-50 g · 80-125 g
CARN, PEIX, OUS I LLEGUMS 	<ul style="list-style-type: none"> · 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, lletnies, mongetes seques...) 	<ul style="list-style-type: none"> · 100-125 g (pes net) · 200-250 g (pes brut) · 125-150 g (pes net) · 80-100 g · 60-80 g (cru)