

DILLUNS

ESMORZAR

Una coqueta de blat de moro amb formatge fresc, gall dindi, una mica d'orenga i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Cireres amb un grapat de fruita seca

DINAR

- Fideus d'arròs amb pollastre
- Un tomàquet amanit
- Postres: Dues prunes

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del pollastre, posar tofu o seitan

BERENAR

Un iogurt natural o iogurt de soja amb fruita seca

SOPAR

- Orada a la planxa amb paraguaia i dues llesques de pa
- Un cogombre amanit
- Postres: Un kiwi

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc de l'orada, posar marinat d'Heura a l'estil hindú

DIMARTS

ESMORZAR

Un iogurt natural o iogurt de soja amb espelta inflada i una fruita tallada a trossets

MIG MATÍ

Una coqueta d'arròs amb gall dindi o formatge vegà

DINAR

- Wok de verdures (pastanaga, pebrot verd i vermell, carbassó)
- Truita de patata i un tomàquet amanit
- Postres: Una poma

Opció vegana:
En lloc de la truita d'ou, fer una truita vegana

BERENAR

Una barreta de cereals

SOPAR

- Llenties amb saltat d'hortalisses (porro, nap, xirivía, pastanaga i col llombarda)
- Postres: Un tall de síndria

DIMECRES

ESMORZAR

Torrada amb alvocat i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Un iogurt natural amb civada o una peça de fruita

DINAR

- Amanida de llenties amb arròs integral, xampinyons, panses i trossets de pera i una vinagreta de cítrics
- Un cogombre amanit
- Postres: Una nectarina

BERENAR

Un préssec amb un grapat de fruita seca

SOPAR

- Bledes amb patata
- Una truita d'albergínia amb un tomàquet amanit
- Postres: Un tall de meló

Opció vegana: En lloc de la truita d'ou, fer la truita vegana

DIJOUS

ESMORZAR

Una o dues llesques de pa amb tomàquet i tonyina o formatge vegà amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Dos albercocs i un grapat de fruita seca

DINAR

- Pollastre rostit amb patata, ceba i pastanaga
- Amanida de pastanaga i cherrys
- Postres: Dues prunes

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del pollastre, posar tofu fumat

BERENAR

Un iogurt o iogurt de soja amb fruita deshidratada

SOPAR

- Cigrons amb bacallà
- Amanida de ruca i tomàquets
- Postres: Un tall de meló

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del bacallà, posar un filet de lluç d'Heura

DIVENDRES

ESMORZAR

Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb granola i una fruita tallada a trossets

MIG MATÍ

Una coqueta de blat de moro amb hummus de cigró

DINAR

- Tomàquet cor de bou amb ensaladilla russa i niu de mongetes
- Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja

Opció ovolàctea i vegana:
No posar la tonyina i en el cas de la vegana, canviar la tonyina i l'ou per trossets de seitan, posar formatge vegà i fer la maionesa vegana

BERENAR

Síndria amb un grapat de fruita deshidratada

SOPAR

- Hamburguesa de vedella acompanyada d'escalivada i patata al forn
- Postres: Un plàtan

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa de llenties

DISSABTE

ESMORZAR

Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i pernil o formatge vegà i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Una nectarina amb un grapat de fruita seca

DINAR

- Amanida de fulles verdes, quinoa vermella i arròs amb cireres i formatge feta
- Postres: Maduixes

Opció vegana:
En lloc del formatge feta, posar formatge vegà

BERENAR

Maduixes i un grapat de fruita seca

SOPAR

- Pancakes de remolatxa amb formatge feta acompanyat d'un cogombre amanit
- Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció vegana: En lloc del formatge feta, posar formatge vegà

DIUMENGE

ESMORZAR

Un iogurt natural o iogurt de soja amb granola i una fruita tallada a trossets

MIG MATÍ

Un entrepà integral de formatge o de formatge vegà

DINAR

- Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, nous, all, oli i formatge) i tomàquets cherrys
- Postres: Una nectarina

Opció vegana:
En lloc del formatge, posar formatge vegà

BERENAR

Una barreta de cereals

SOPAR

- Crema de verdures amb crostonets de pa i dos ous durs ratllat
- Una amanida de tomàquet
- Postres: Un paraguaia

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc dels musclos, posar mandonguilles veganes

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, lleties, 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 cuïta (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, lleties, 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)

*Aquests gramatges són orientatius i cal adaptar-los a edat i situació de cada persona. Font: ASPCAT