

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Un iogurt o iogurt de soja amb civada i una macedònia de fruites	 ESMORZAR Torrada amb hummus de remolatxa 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)	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta inflada i una fruita tallada a trossets	 ESMORZAR Una o dues llesques de pa amb tomàquet, gall dindi, formatge fresc i amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Un iogurt o iogurt de soja amb granola i una peça de fruita	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta inflada i una fruita tallada a trossets	 ESMORZAR Un entrepà de pa integral amb formatge o formatge vegà i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)
 MIG MATÍ Un entrepà de pernil o formatge vegà i un préssec	 MIG MATÍ Dos albercocs amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt amb fruita seca o una poma	 MIG MATÍ Un iogurt amb un grapat de fruita deshidratada	 MIG MATÍ Un paraguaia amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Dues torrades integrals amb trossets de figa i formatge sec	 MIG MATÍ Un tall de síndria i un grapat de fruita seca
 DINAR · Gaspatxo amb trossets de tomàquet, pebrot verd i vermell, cogombre i pa torrat · Llom a la planxa amb herbes de provença · Postres: Un tall de meló	 DINAR · Quinoa amb pollastre, verdures, panses i trossets de nectarina · Amanida de cogombre · Postres: Un kiwi	 DINAR · Amanida de lleties i arròs integral, xampinyons, trossets de pera i de tomàquet i una vinagreta de cítrics · Postres: Un préssec	 DINAR · Pollastre rostit amb patates, ceba i pastanaga · Carpaccio de tomàquet amb mozzarella, anxoves i vinagreta de pesto · Postres: Un grapat de cireres	 DINAR · Ensaladilla russa (patata, tonyina, ou, pastanaga...) acompanyada d'una amanida de tomàquet mediterrani i orenga · Postres: Un tall de meló	 DINAR · Amanida de fulles verdes, quinoa vermella, arròs, nous, panses, trossets de meló i formatge feta · Postres: Un préssec	 DINAR · Paella de verdures i pollastre · Amanida de pastanaga, tomàquet rosa, raves i enciam · Postres: Un nectarina
Opció ovolàctea i vegana: En lloc del llom, posar saltat d'Heura i teriyaki	Opció vegana: En lloc del pollastre, posar daus de tofu marinat		Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar unes burgers de poma i bolets	Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar una mica més d'ou i en el cas de la vegana, canviar la tonyina i ou per trossets de seitan i posar formatge vegà i maionesa vegana	Opció vegana: En lloc del formatge feta, posar formatge vegà	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar seitan
 BERENAR Un paraguaia	 BERENAR Un iogurt amb fruita deshidratada o una peça de fruita	 BERENAR Un platàn i una barreta de cerels	 BERENAR Un tall de síndria amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Un parell d'albercocs amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Un kiwi	 BERENAR Un iogurt amb fruita vermella o un grapat de fruita deshidratada
 SOPAR · Un tall de lluç al forn amb verdures i patata al forn · Un tomàquet rosa amanit · Postres: Un tall de síndria	 SOPAR · Puré de pastanaga · Torradetes d'hummus i una amanida de pastanaga · Postres: Un tall de síndria	 SOPAR · Mongeta tendra amb patata · Una truita de coliflor i un tomàquet barbastro amanit · Postres: Un tall de meló	 SOPAR · Salmó acompanyat d'arròs integral, cigrons i espàrrecs verds · Postres: Una nectarina	 SOPAR · Llom amb carbassa especiada i cuscús · Un tomàquet monterosa amanit · Postres: Un paraguaia	 SOPAR · Amanida de cigrons, trossets de pastanaga, figa, tomàquets cherrys, fruita seca i un ou dur · Postres: Un tall de síndria	 SOPAR · Peix al forn acompanyat de verdures i patata · Amanida de pastanaga i ceba · Postres: Un tall de meló
Opció ovolàctea i vegana: En lloc del lluç, posar marinat d'Heura a l'estil hindú		Opció vegana: En lloc de la truita d'ou, fer la truita vegana amb farina de cigró	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar un filet de lluç d'Heura	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del llom, posar una hamburguesa vegana	Opció vegana: En lloc de l'ou, augmentar la quantitat de cigrons	Opció ovolàctea i vegana: En lloc del peix, posar seitan

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