

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Coqueta d'arròs amb tomàquet i pernil salat o formatge vegà i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un iogurt natural o iogurt de soja amb granola i un plàtan	 ESMORZAR Torrada amb hummus de pèsols i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un got de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta inflada i un kiwi tallat a trossets	 ESMORZAR Un iogurt natural o iogurt de soja amb flocs de cereals i fruita deshidratada	 ESMORZAR Coqueta d'arròs amb gall dindi o formatge vegà i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un iogurt natural o iogurt de soja amb civada i un tall de síndria
 MIG MATÍ Dues prunes amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un entrepà integral de pernil o formatge vegà	 MIG MATÍ Un tall de síndria i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt natural o un préssec amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un paraguaià amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Una nectarina i un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un tall de meló i un grapat de fruita seca
 DINAR - Amanida de lleties amb arròs integral i amb tomàquets cherry, trossets de poma, pebrot vermell i unes ametlles torrades - Postres: Llimones cremoses	 DINAR - Tabulé de pasta marevella amb tomàquets cherrys, cogombre i dos ous durs - Postres: Una nectarina Opció vegana: En lloc de l'ou dur, posar tofu	 DINAR - Curri de verdures (carbassó, pastanaga, albergínia) acompanyat d'arròs integral - Broquetes de pollastre amb salsa de soja - Postres: Una nectarina Opció vegana i ovolàctea: En lloc de les broquetes de pollastre, posar tofu i seitan	 DINAR - Mandonguilles veggie i tallarines (tallarines, kale, mandonguilles veganes, soja i daus de tofu) - Postres: Un préssec	 DINAR - Sopa freda de tomàquet amb alfàbrega - Hamburguesa de vedella acompanyada d'una patata al forn - Postres: Una poma Opció vegana i ovolàctea: En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa ecològica de tofu i xampinyó	 DINAR - Amanida de quinoa, cigrons, favetes, ruca, espinacs i una salsa de mango - Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR - Paella d'arròs amb peix i marisc - Amanida de tomàquet monterosa enciam i pastanaga - Postres: Un tros de síndria Opció vegana i ovolàctea: En lloc del peix i marisc, posar un filet de lluç Heura
 BERENAR Un tall de síndria i un tros de pa de pessic casolà	 BERENAR Una barreta de cereals i un paraguaià	 BERENAR Granissat de síndria amb coco i llima i un grapat de fruita seca	 BERENAR Un smoothie de síndria i menta i un grapat de fruita seca	 BERENAR Una torrada integral amb hummus de remolatxa i llavors de sèsam	 BERENAR Un gelat de síndria, kiwi i iogurt	 BERENAR Un parell de prunes i un tall de pa de pessic casolà
 SOPAR - Una llesca de pa amb tomàquet amb una truita de pernil - Amanida de pastanaga i cogombre - Postres: Un iogurt natural o de soja Opció vegana i ovolàctea: Treure el pernil i, en el cas de l'opció vegana, fer la truita amb farina de cigró	 SOPAR - Cuixes de pollastre i patata marinades amb llimona i herbes al forn - Amanida de cogombre i pastanaga - Postres: Un préssec Opció vegana i ovolàctea: En lloc de les cuixes de pollastre, posar nuggets vegans	 SOPAR - Sopa freda de meló i iogurt, amb trossets de menta fresca - Hamburguesa vegetal amb un tomàquet mediterrani amanit - Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR - Pebrots vermells farcits d'arròs i verdures - Salmó i tomàquets cherrys al forn - Postres: Una poma Opció vegana i ovolàctea: En lloc del salmó, posar un filet de lluç Heura	 SOPAR - Sopa freda de síndria amb beguda de soja i trossets de pernil - Truita de patata i ceba - Postres: Un tall de meló Opció vegana i ovolàctea: Treure els trossets de pernil i, en el cas de l'opció vegana fer la truita amb farina de cigró	 SOPAR - Amanida de blat de moro, cigrons, tomàquet, pastanaga - Mandonguilles de carn amb salsa de tomàquet - Postres: Un paraguaià Opció vegana i ovolàctea: En lloc de les mandonguilles de carn, posar mandonguilles veganes	 SOPAR - Empedrat de mongetes seques, tomàquets tallats a daus i olives negres i dos ous durs - Amanida de cogombre - Postres: Un tall de síndria Opció vegana: En lloc dels dos ous durs per trossets de tofu

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