AMETLLER ORIGEN

MENÚ DEL 2 AL 8 DE NOVEMBRE

DILLUNS

ESMORZAR
Un iogurtnatural o de soja amb granola i una taronja

MIG MATÍ
Un entrepà petit d'hummus i una pera

DINAR
· Amanida d'arròs i llenties amb tomaquets cherry, olives verdes i pipes de girasol
· Amanida de tomàquet
· Postres: Una poma

BERENAR
Un tall de pa de pessic

SOPAR
· Albergínies farcides de verdura i patata, gratinades amb formatge parmesà
· Remenat d'ou amb xampinyons
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció ovolàctea i vegana:
Posar el formatge vegà i, en lloc del remenat, fer una truita amb farina de cigró i xampinyons

DIMARTS

ESMORZAR
Croqueta de blat de moro amb alvocat, formatge o formatge vegà, tomàquets cherrys i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal

MIG MATÍ
Una mandarina i un grapat de fruita seca

DINAR
· Amanida de pollastre, trossets de pa, anxoves, barreja de fulles verdes, olives negres
· Rodanxes de tomàquet farcides amb hummus de cigró · Postres: Un persimó

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del pollastre i les anxoves, posar trossets d'heura marinada

BERENAR
Una barreta de cereals i un iogurt natural o de soja

SOPAR
· Pizza de moniato, bolets, bròcoli i formatge fos
· Postres: Una pruna

Opció vegana:
En lloc del formatge, posar formatge vegà

DIMECRES

ESMORZAR
Un iogurt naturalo de soja amb flocs de cereals i un persimó

MIG MATÍ
Croqueta d'arròs amb formatge o formatge vegà

DINAR
· Arròs negre amb all i oli
· Truita de carbassó amb un tomàquet amanit
· Postres: Una mandarina

Opció vegana:
Fer la truita amb farina de cigró

BERENAR
Un plàtan amb un grapat de fruita seca

SOPAR
· Verdures a la planxa amb salsa de romesco
· Pollastre a la planxa amb herbes provençals amb una mica d'arròs integral
· Postres: Un iogurt natural o de soja ·

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del pollastre, posar nuggets d'heura

DIJOUS

ESMORZAR
Un parell de llesques de pa integral amb bola cremosa de formatge amb magrana o hummus de cigró, una pera i un got de llet o beguda vegetal

MIG MATÍ
Un iogurt natural o de soja amb una taronja

DINAR
· Fideus d'arròs saltats amb pèsols, pastanaga i carbassó
· Una hamburguesa de vedella acompanyada d'un tomàquet amanit
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció ovolàtea i vegana:
En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una burger de tofu i de pastanaga

BERENAR
Un grapat de cireres amb un grapat de fruita seca

SOPAR
· Escalivada (pebrot, albergínia i ceba) i patata al forn
· Crestes de carbassa i gorgonzola
· Postres: Una mandarina

Opció vegana:
En lloc del gorgonzola, posar formatge vegà

DIVENDRES

ESMORZAR
Crepes de plàtanamb un got de llet o de beguda vegetal

MIG MATÍ
Un entrepà petit de pernil o formatge vegà

DINAR
· Bacallà amb quinoa i verdures
· Un tomàquet amanit
· Postres: Una mandarina

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del bacallà, posar trossets d'heura marinats

BERENAR
Una barreta de cereals i una taronja

SOPAR
· Ensaladilla russa
· Una truita a la francesa amb pa integral i tomàquet
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció vegana:
Fer la truita amb farina de cigró

DISSABTE

ESMORZAR
Un iogurtnatural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada i flocs de civada

MIG MATÍ
Un plàtan i un grapat de fruita seca

DINAR
· Espinacs a la catalana
· Filets de pollastre arrebossats
· Postres: Un persimó

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del pollastre, posar marinat d'heura estil hindú

BERENAR
Un parell de torrades integrals amb melmelada i una mandarina

SOPAR
· Calamarsets a la planxa amb patata
· Amanida de cogombre i ruca
· Un iogurt natural o de soja ·

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc dels calamarsets, posar barretes 0% peix

DIUMENGE

ESMORZAR
Croqueta d'arròs amb gall dindi o formatge vegà i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal

MIG MATÍ
Un plàtan amb un grapat de fruita seca

DINAR
· Pebrots del piquillo amb brandada de bacallà
· Amanida de tomàquet
· Postres: Raïm

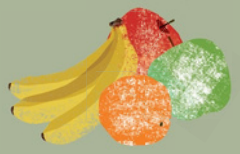
Opció ovolàctea i vegana:
En lloc de brandada de bacallà, posar soja texturitzada

BERENAR
Una taronja i un grapat de fruita seca

SOPAR
· Crema de verdures
· Truita de patata i ceba amb una amanida de pastanaga i cogombre
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció vegana:
Fer la truita amb farina de cigró

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, llenties, 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 cuita (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 let de peix · 1-2 ous · 1-2 talls prims de pernil · 1 plat de llegums (cigrons, llenties, 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*