



| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|--------|---|--|--|---|--|--|--|
| MATÍ | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/2 carcanada de pollastre | 1/3 Àpat Optimist Peix | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/2 carcanada de pollastre | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/3 Àpat Optimist Cadell |
| MIGDIA | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/3 Àpat Optimist Peix | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/3 Àpat Optimist Cadell | 1/3 Àpat Optimist Cadell |
| VESPRE | 1/3 Àpat Optimist Cadell + Ou cru + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement | 1/3 Àpat Optimist Cadell + Mató (30-60g) + Fruita (15-25g) + una culleradeta d'oli d'oliva | 1/3 Àpat Optimist Peix + Mató (30-60g) + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement | 1/3 Àpat Optimist Cadell + Ou cru + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement | 1/3 Àpat Optimist Cadell + Mató (30-60g) + Fruita (15-25g) + una culleradeta d'oli d'oliva | 1/3 Àpat Optimist Cadell + Mató (30-60g) + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement | 1/3 Àpat Optimist Cadell + Mató (30-60g) + Fruita (15-25g) + una culleradeta d'oli d'oliva |

FRUITA: Per a respectar la màxima qualitat i naturalitat dels àpats Optimist, fes servir sempre fruita de temporada i de proximitat. Afegeix-la ratllada o triturada (idealment) segons aquestes indicacions de freqüència:

- Sovint: Nadius, pera i poma (amb pell i sense llavors), plàtan
- De tant en tant: albercoc, kiwi, préssec, figa, meló, síndria, pinya, pruna, maduixa, plàtan (i a partir dels 5 mesos)
- Ocasionalment: cítrics (i a partir dels 5 mesos)

OUS: A partir dels 3 mesos.

OLIS: Recorda que els millors són aquells premsats en fred i verges (sense refinar).

És una molt bona opció substituir l'oli d'oliva per oli de coco o de salmó de tant en tant.

Recorda que hi ha menjars prohibits pels gossos, entre els quals:

alvocat, raïm, panses, ceba, fruits secs, xocolata, ossos cuinats, all, alcohol, albergínia, canyella, groselles i llet.