

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SÁBADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DOMINGO                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <b>DESAYUNO</b></div> <div>Un yogur natural o de soja con copos de cereales y fruta deshidratada</div>                                                                                              | <div> <b>DESAYUNO</b></div> <div>Un trozo de bizcocho casero, con un kiwi y un vaso de bebida vegetal</div>                                                                                  | <div> <b>DESAYUNO</b></div> <div>Un par de rebanadas de pan integral con higos y queso fresco o queso vegano y un vaso de leche o bebida vegetal</div>                                                                                  | <div> <b>DESAYUNO</b></div> <div>Un bol de leche o bebida vegetal con avena y una manzana cortada a trocitos</div>                                                                                                            | <div> <b>DESAYUNO</b></div> <div>Tostada de aguacate con tomates cherry y queso feta o queso vegano con un vaso de leche o bebida vegetal</div>                                                                       | <div> <b>DESAYUNO</b></div> <div>Crepes de plátano con un vaso de leche o bebida vegetal</div>                                                                                                                                                               | <div> <b>DESAYUNO</b></div> <div>Un bol de leche o bebida vegetal con granola y un par de garbanzos</div>                                                                                                   |
| <div> <b>MEDIA MAÑANA</b></div> <div>Un par de higos con un puñado de almendras</div>                                                                                                                     | <div> <b>MEDIA MAÑANA</b></div> <div>Un yogur natural o de soja con fruta seca</div>                                                                                                         | <div> <b>MEDIA MAÑANA</b></div> <div>Un plátano y un puñado de frutos secos</div>                                                                                                                                                       | <div> <b>MEDIA MAÑANA</b></div> <div>Un trozo de bizcocho casero y un poco de uva</div>                                                                                                                                       | <div> <b>MEDIA MAÑANA</b></div> <div>Un yogur natural o de soja con una ciruela</div>                                                                                                                                 | <div> <b>MEDIA MAÑANA</b></div> <div>Un yogur natural o de soja con un kiwi</div>                                                                                                                                                                            | <div> <b>MEDIA MAÑANA</b></div> <div>Un par de tostadas integrales con mermelada</div>                                                                                                                      |
| <div> <b>COMIDA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada de garbanzos, granada, uva y queso feta</li><li>Una ensalada de tomate y zanahoria</li><li>Postres: Un kiwi</li></ul></div> | <div> <b>COMIDA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Pollo thai con zanahoria, tomates cherrys y garbanzos</li><li>Postres: Un par de ciruelas</li></ul></div>               | <div> <b>COMIDA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada de hojas verdes con trocitos de manzana, nueces y salsa de yogur</li><li>Tortilla de patatas y calabacín</li><li>Postres: Un par de higos</li></ul></div> | <div> <b>COMIDA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada de quinoa con trigo sarraceno, trocitos de aguacate y zanahoria, uva y higos</li><li>Postres: Un plátano</li></ul></div>                        | <div> <b>COMIDA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Bacalao con quinoa y verduras</li><li>Ensalada de tomate</li><li>Postres: Uva</li></ul></div>                                                    | <div> <b>COMIDA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Lasaña de calabaza, espinacas y queso feta</li><li>Ensalada de tomate y dos huevos duros cortados a trocitos</li><li>Un yogur natural o de soja</li></ul></div>                         | <div> <b>COMIDA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Albóndigas de ternera con verduras y arroz basmati</li><li>Ensalada de tomate</li><li>Postres: Una manzana</li></ul></div>             |
| <div>Opción vegana:<br/>Poner queso vegano</div>                                                                                                                                                                                                                                          | <div>Opción ovoláctea y vegana:<br/>En vez del pollo, poner dados de tofu marinado</div>                                                                                                                                                                                      | <div>Opción vegana:<br/>Preparar la tortilla con harina de garbanzos</div>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>Opción ovoláctea y vegana:<br/>En vez del bacalao, poner garbanzos</div>                                                                                                                                                                                                                            | <div>Opción vegana:<br/>En vez de los huevos duros, poner dados de tofu marinados con hierbas</div>                                                                                                                                                                                                                                             | <div>Opción ovoláctea y vegana:<br/>En vez de las albóndigas de ternera, poner albóndigas veganas</div>                                                                                                                                                                                        |
| <div> <b>MERIENDA</b></div> <div>Un yogur natural o de soja con nueces</div>                                                                                                                            | <div> <b>MERIENDA</b></div> <div>Uva y un puñado de frutos secos</div>                                                                                                                     | <div> <b>MERIENDA</b></div> <div>Un yogur natural o de soja con un puñado de fruta deshidratada</div>                                                                                                                                 | <div> <b>MERIENDA</b></div> <div>Un par de tostadas integrales con mermelada</div>                                                                                                                                          | <div> <b>MERIENDA</b></div> <div>Un plátano con un puñado de frutos secos</div>                                                                                                                                     | <div> <b>MERIENDA</b></div> <div>Una barrita de cereales y un kiwi</div>                                                                                                                                                                                   | <div> <b>MERIENDA</b></div> <div>Un yogur natural o de soja con un puñado de fruta deshidratada</div>                                                                                                     |
| <div> <b>CENA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Bróquil con patata</li><li>Lubina o merluza a la papillota con verduras</li><li>Postres: Una manzana</li></ul></div>                 | <div> <b>CENA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Crema de verduras</li><li>Un huevo frito con un poco de pan</li><li>Postres: Un yogur natural o de soja</li></ul></div> | <div> <b>CENA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Un tostada de pan de payés con hummus de garbanzo y unos tomates cherry por encima</li><li>Ensalada de rúcula</li><li>Postres: Una pera</li></ul></div>            | <div> <b>CENA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Puerro, patata y zanahoria al horno</li><li>Salchichas de pollo con ensalada de hojas verdes</li><li>Postres: Un yogur natural o de soja</li></ul></div> | <div> <b>CENA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Wok de verduras</li><li>Tostada de pan integral con tortillas de calabacín y cebolla</li><li>Postres: Un yogur natural o de soja</li></ul></div> | <div> <b>CENA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Láminas de hojaldre rellenas de calabaza, puerro y calabacín con trocitos de pollo por encima y un poco de Dukkah o semillas de sésamo</li><li>Postres: Un par de higos</li></ul></div> | <div> <b>CENA</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Tartar de salmón acompañado con tostadas de pan integral</li><li>Un tomate aliñado</li><li>Postres: Un par de ciruelas</li></ul></div> |
| <div>Opción ovoláctea y vegana:<br/>En vez de la lubina o la merluza, poner una hamburguesa de legumbres y zanahoria</div>                                                                                                                                                                | <div>Opción vegana:<br/>En vez del huevo frito, poner unas tostadas con hummus de garbanzo</div>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>Opción ovoláctea y vegana:<br/>En lugar de las salchichas de pollo, poner salchichas de seitan</div>                                                                                                                                                                                                       | <div>Opción vegana:<br/>Preparar la tortilla con harina de garbanzo</div>                                                                                                                                                                                                                                | <div>Opción ovoláctea y vegana:<br/>En vez del pollo, poner trocitos de Heura</div>                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>Opción ovoláctea y vegana:<br/>En vez del salmón, poner un trozo de atún vegano</div>                                                                                                                                                                                                     |

# AMETLLER ORIGEN

| Grupo de alimentos                                                                                                              | Medida casera equivalente a una ración                                                                                                                                                                                                                                                                      | Peso aproximado de una ración<br>(peso neto y sin cocinar)                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FARINÁCEOS</b><br>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2-3 rebanadas pequeñas de pan</li> <li>· 4 tostadas</li> <li>· 1 plato de arroz o pasta</li> <li>· Medio bol de cereales ricos en fibra</li> <li>· 1 plato de legumbres (garbanzos, lentejas, alubias)</li> <li>· 2 patatas pequeñas / 1 patata mediana</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 46-60 g</li> <li>· 20-30 g</li> <li>· 60-80 g (crudo)</li> <li>· 30-40 g</li> <li>· 60-80 g</li> <li>· 150-200 g (crudo)</li> </ul>                |
| <b>FRUTA FRESCA</b><br>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 pieza de fruta mediana / 2 piezas pequeñas</li> <li>· 6- 8 fresones / 12- 15 cerezas / Uva</li> <li>· 1-2 cortes de melón, sandía o piña</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 150-200g (neto)</li> <li>· 150-200 g</li> <li>· 200-250 g</li> </ul>                                                                               |
| <b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b><br>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1-2 tomates, zanahorias, alcachofas</li> <li>· 1 pimiento, berenjena, calabacín</li> <li>· 1 plato de verdura cocina (judía verde, acelgas, espinacas)</li> <li>· 1 plato de ensalada variada</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 200-300 g</li> </ul>                                                                                                                               |
| <b>ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 cucharada sopera de aceite</li> <li>· 1 puñado de frutos secos tostados o crudos y sin sal</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 10 ml</li> <li>· 20-25 g (peso neto)</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>LÁCTEOS</b><br>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 vaso de leche</li> <li>· 1 yogur</li> <li>· 2 trozos de queso semicurado</li> <li>· 1 tarrina pequeña de queso fresco</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 200-250 ml</li> <li>· 125 g</li> <li>· 40-50 g</li> <li>· 80-125 g</li> </ul>                                                                      |
| <b>CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 trozo pequeño de carne</li> <li>· 1 cuarto pequeño de pollo o conejo</li> <li>· 1 rodaja o filete de pescado</li> <li>· 1-2 huevos</li> <li>· 1-2 lonchas de jamón</li> <li>· 1 plato de lentejas (garbanzos, lentejas, alubias)</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 100-125 g (peso neto)</li> <li>· 200-250 g (peso bruto)</li> <li>· 125-150 g (peso neto)</li> <li>· 80-100 g</li> <li>· 60-80 g (crudo)</li> </ul> |

Estos gramajes son orientativos y hay que adaptarlos a edad y situación de cada persona. Fuente: ASPCAT