AMETLLER ORIGEN

MENÚ DEL 25 AL 31 DE MARZO

LUNES

DESAYUNO
Un trozo de bizcocho, con un kiwi y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Un bocadillo de pavo o de queso vegano

COMIDA
· Ensalada de arroz, lechuga, zanahoria rallada, dados de pollo y manzana
· Postre: Una mandarina

Opción ovoláctea y vegana:
En lugar del pollo, poner dados de soja texturizada

MERIENDA
Frambuesas con un puñado de frutos secos

CENA
· Crema de calabaza
· Huevos al plato con guisantes
· Postre: Un yogur natural o de soja

Opción vegana:
En lugar de los huevos, preparar una tortilla a la francesa con harina de garbanzo

MARTES

DESAYUNO
Un par de rebanadas de pan integral con aguacate, tomates cherrys, semillas de sésamo, aceite de oliva virgen extra y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Un yogur natural o de soja con una naranja

COMIDA
· Espaguetis de calabacín con boloñesa de soja texturizada y una rebanada de pan para acompañar
· Postre: Una manzana

MERIENDA
Una pera con un puñado de frutos secos

CENA
· Sopa de letras
· Salmón a la plancha con champiñones salteados
· Postre: Fresones

Opción ovoláctea y vegana:
En lugar del salmón, poner atún vegano

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Un yogur natural o de soja con granola y una pera

MEDIA MAÑANA
Una rebanada de pan integral con hummus de garbanzos y semillas de sésamo

COMIDA
· Ensalada de lechuga, pimientos, zanahoria y huevo duro
· Pasta rellena de queso y nueces con salsa de seta
· Postre: Una mandarina

Opción vegana:
En lugar del huevo, poner dados de tofu y cambiar el queso por queso vegano

MERIENDA
Un trozo de bizcocho casero con un puñado de frutos secos

CENA
· Parrillada de verduras
· Pavo a la plancha con arroz con tomate de acompañamiento
· Postre: Un poco de piña

Opción ovoláctea y vegana:
En lugar del pavo, poner tiras de heura

JUEVES

DESAYUNO
Un bocadillo integral de fuet o queso vegano, una pera y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Un yogur natural o de soja con un puñado de frutos secos

COMIDA
· Garbanzos con espinacas
· Un tomate aliñado
· Postre: Una naranja

MERIENDA
Una madarina y una barrita de cereales

CENA
· Patatas con acelgas
· Tortilla de queso
· Postre: Un yogur natural o de soja

Opción vegana:
Preparar la tortilla con harina de garbanzo y poner queso vegano

VIERNES

DESAYUNO
Un yogur natural o de soja con copos de cereales integrales y un plátano

MEDIA MAÑANA
Una tortita de maíz con guacamole

COMIDA
· Quinoa con tomate, ajo, puerro y tacos de tofu
· Postre: Fresones

MERIENDA
Una pera con un puñado de frutos secos

CENA
· Arroz con verduras
· Bacalao de Cuaresma con un tomate aliñado
· Postre: Un yogur natural o de soja

Opción ovoláctea y vegana:
En lugar del bacalao, poner barritas 0% pescado

SÁBADO

DESAYUNO
Porridge de avena con frutos secos y una mandarina

MEDIA MAÑANA
Un plátano con crema de cacahuete

COMIDA
· Quiche de acelgas con beicon, puerro y gruyère
· Postre: Un yogur natural o de soja

Opción vegana:
En lugar de la quiche, preparar un salteado de acelgas, puerros, dados de seitan y queso vegano

MERIENDA
Una naranja y un trozo de bizcocho casero

CENA
· Verduras al vapor
· Una hamburguesa vegetal
· Postre: Un kiwi

DOMINGO

DESAYUNO
Tortita de arroz con queso fresco o vegano, una manzana en rodajas y un vaso de leche o bebida vegetal

MEDIA MAÑANA
Un trozo de bizcocho casero con una mandarina

COMIDA
· Rissotto de arroz con setas y coliflor y un tomate aliñado
· Lenguado a la naranja con almendras
· Postre: Un yogur natural o de soja

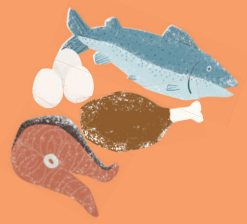
Opción ovoláctea y vegana:
En lugar del lenguado, poner tofu a la plancha

MERIENDA
Naranja con un puñado de frutos secos

CENA
· Crema de verduras con picatostes
· Pollo o lomo rebozado
· Postre: Una manzana

Opción ovoláctea y vegana:
En lugar del pollo o el lomo, poner tiras marinadas de heura

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 filet 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*