








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Un par de rebanadas de pan con hummus de garbanzo, semillas de sésamo y aceite de oliva virgen extra y un vaso de leche o bebida vegetal</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Macedonia de fruta con un yogur natural o de soja y copos de cereales</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Un yogur natural o de soja con muesli y una manzana a dados</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Un bocadillo integral de guacamole, una manzana y un vaso de leche o bebida vegetal</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Kéfir o un yogur de soja con muesli y trocitos de manzana</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Porridge de avena con trozos de plátano y canela</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Una tortita de arroz con queso fresco o queso vegano y fresones</p>
<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Una naranja con un puñado de frutos secos</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Tortita de arroz con queso fresco o vegano y una pera</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un plátano con crema de cacahuete</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un trozo de bizcocho casero con fresones</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un bocadillo pequeño de fuet o queso vegano</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Una rebanada de pan integral con aguacate, semillas de sésamo y aceite de oliva virgen acompañado de una pera</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Una barrita de cereales y algo de piña</p>
<p> <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas con verduras</li> <li>· Una ensalada de tomate y cebolla</li> <li>· Postre: Fresones</li> </ul>	<p> <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de cuscús, rábanos y zanahoria cortada en trocitos con nueces y pipas de calabaza y atún</li> <li>· Postre: Un yogur natural o de soja</li> </ul> <p><b>Opción vegana y ovoláctea:</b> En lugar del atún, poner dados de tofu</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Col con patata salteada con un poco de beicon</li> <li>· Pollo a la plancha con medio pepino aliñado</li> <li>· Postre: Un yogur natural o de soja</li> </ul> <p><b>Opción ovoláctea y vegana:</b> En lugar del pollo, poner tiras de heura y no poner el beicon</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Dados de calabacín salteados a la sartén con cebolla y cúrcuma</li> <li>· Hamburguesa vegetal con zanahoria</li> <li>· Postre: Un yogur natural o de soja</li> </ul>	<p> <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con un tomate aliñado</li> <li>· Postre: Una mandarina</li> </ul> <p><b>Opción vegana:</b> Preparar la tortilla con harina de garbanzo</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sofrito de tofu, cebolla, garbanzos y tomate, acompañado con una ensalada de tomate y zanahoria</li> <li>· Postre: Una manzana</li> </ul>	<p> <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lasaña de verduras · Muslos de pollo al horno acompañados de ensalada de rúcula y tomate</li> <li>· Postre: Un yogur natural o de soja</li> </ul> <p><b>Opción ovoláctea y vegana:</b> En lugar del pollo, poner soja texturizada a la plancha</p>
<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Piña con un puñado de frutos secos</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Un plátano con un puñado de frutos secos</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Un trozo de bizcocho casero de limón y arándanos con una mandarina</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Un trozo de membrillo con queso o queso vegano</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Una pera con un puñado de fruta seca</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Uva y un trozo de bizcocho casero</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Un plátano con un puñado de frutos secos</p>
<p> <b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Hamburguesa de pollo con unas patatas al caliu</li> <li>· Postre: Una mandarina</li> </ul> <p><b>Opción ovoláctea y vegana:</b> En lugar de la hamburguesa de pollo, poner una hamburguesa de kale</p>	<p> <b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de garbanzos, zanahoria, rábanos y pepino con una salsa de yogur</li> <li>· Tortilla de ajos tiernos</li> <li>· Postre: Un yogur natural o de soja</li> </ul> <p><b>Opción vegana:</b> Preparar la tortilla con harina de garbanzo</p>	<p> <b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Burrata con frutos rojos</li> <li>· Boquerones con un tomate aliñado y una rebanada de pan</li> <li>· Postre: Una naranja</li> </ul> <p><b>Opción ovoláctea y vegana:</b> En vez de los boquerones, poner atún vegano y, en vez de la burrata, poner queso cremoso vegano</p>	<p> <b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabaza y patata con dos huevos duros cortados a trocitos</li> <li>· Ensalada de pepino con aceitunas verdes</li> <li>· Postre: Una pera</li> </ul> <p><b>Opción vegana:</b> En lugar de los huevos, poner daditos de soja</p>	<p> <b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Brócoli al horno gratinado con queso</li> <li>· Un tomate untado con hummus</li> <li>· Postre: Fresones</li> </ul> <p><b>Opción vegana:</b> Poner queso vegano</p>	<p> <b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espárragos verdes gratinados con jamón y queso emmental y una patata al caliu</li> <li>· Un huevo frito y un tomate aliñado</li> <li>· Postre: Un yogur natural o de soja</li> </ul> <p><b>Opción ovoláctea y vegana:</b> No poner el jamón y, en lugar del emmental poner queso vegano y lugar del huevo frito, poner seitan a la plancha</p>	<p> <b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Judía verde con patata</li> <li>· Corte de salmón a la plancha acompañado de unos rábanos aliñados</li> <li>· Postre: Una mandarina</li> </ul> <p><b>Opción ovoláctea y vegana:</b> En lugar del salmón, poner atún vegano</p>

# AMETLLER ORIGEN

Grupo de alimentos	Medida casera equivalente a una ración	Peso aproximado de una ración (peso neto y sin cocinar)
<b>FARINÁCEOS</b> 	<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> 	<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> 	<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> 	<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> 	<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> 	<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