

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p> DESAYUNO</p> <p>Un yogur natural o de soja y un bocadillo pequeño de pan de cristal, tomate, lechuga y queso fresco o vegano</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Un vaso de leche o bebida vegetal con una tortita con pavo o hummus de remolacha y una manzana</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Un cuenco de leche o bebida vegetal con muesli y un plátano</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Un vaso de leche o bebida vegetal con una tostada integral con crema de avellana y arándanos y frambuesas por encima</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Porridge de avena con trozos de plátano y canela</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Una coqueta de arroz con queso fresco o queso vegano y fresones</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Kéfir o un yogur de soja con cereales sin azúcar y trocitos de manzana</p>
<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Macedonia de frutas con un puñado de frutos secos</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Una mandarina i un puñado de fruta seca</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un bocadillo pequeño vegetariano o con atún</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un trozo de bizcocho casero con fresones</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un bocadillo pequeño de fuet o queso vegano</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un yogur natural o de soja con un puñado de frutos secos</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Una tortita con crema de pistachos y una mandarina</p>
<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de cuscús con pasas, trocitos de manzana y dos huevos duros con una vinagreta de miel y mostaza · Ensalada de tomate · Postre: Una mandarina 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Salteado de verduras a la sartén con garbanzos · Escalopa vegana con un tomate aliñado · Postre: Un yogur natural o de soja 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de espinacas con aguacate, pepino, pasas y nueces · Tortilla de patatas · Postre: Una mandarina 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de lentejas y arroz con aceitunas verdes, trocitos de aguacate · Ensalada de zanahoria y tomate · Postre: Un yogur natural o de soja 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de bacalao, naranja, tomates cherrys, cebolla, aceitunas y patata hervida · Postre: Una manzana 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con champiñones y butifarra · Ensalada de cebolla, tomate y pepino · Postre: Una mandarina 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz de montaña (arroz con conejo) con una ensalada de pepino, tomate y zanahoria · Postre: Un yogur natural con un puñado de frutos secos
<p>Opción vegana: En lugar de los huevos duros, poner trocitos de tofu</p>		<p>Opción vegana: En lugar de la tortilla, poner una hamburguesa de espelta y verduras</p>	<p>Opción vegana: Cambiar el queso feta por queso vegano</p>	<p>Opción ovoláctea y vegana: En lugar del bacalao, poner trocitos de seitán</p>	<p>Opción ovoláctea y vegana: En lugar de la butifarra, poner seitán</p>	<p>Opción ovoláctea y vegana: En lugar del conejo, poner tofu</p>
<p> MERIENDA</p> <p>Un smoothie de manzana con menta</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Un plátano con un puñado de frutos secos</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Un trozo de bizcocho con una naranja</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Un trozo de membrillo con queso o queso vegano</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Una pera con un puñado de frutos secos</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Uva y un trozo de bizcocho casero</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Un plátano con un puñado de frutos secos</p>
<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza con trocitos de pan tostado · Tortilla de patata y cebolla con una ensalada de zanahoria · Postre: Fresones 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Berenjenas rellenas de un sofrito de cebolla, tomate, la pulpa de la berenjena y atún y acompañadas de arroz integral · Postres: Fresones 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con salsa pesto (albahaca, nueces, ajo, aceite y queso), tomates cherry queso hecha y nueces · Postre: Un yogur natural o de soja 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Brócoli con patata · Entraña al horno con aceite de oliva, ajo, perejil y limón · Postre: Un yogur natural o de soja 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coca de vidrio con escalivada (berenjena y pimiento) · Un corte de salmón al horno acompañado de ensalada · Postre: Un yogur natural o de soja 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pizza de queso con una ensalada de manzana, tomate y zanahoria · Postre: Un yogur natural o de soja 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Alcachofas rebozadas con ensaladilla rusa · Mordeduras de pollo · Postre: Fresones
<p>Opción vegana: Preparar la tortilla con harina de garbanzo</p>	<p>Opción ovoláctea y vegana: En lugar del atún, poner seitán</p>	<p>Opción vegana: Cambiar el queso, por queso vegano</p>	<p>Opción ovoláctea y vegana: En lugar de la entraña, poner nuggets de hiedra</p>	<p>Opción ovoláctea y vegana: En lugar del salmón, poner atún vegano</p>	<p>Opción vegana: En lugar del queso, poner queso vegano</p>	<p>Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pollo, poner dados de tofu</p>

AMETLLER ORIGEN

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

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