

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO Un bol de leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz) con granola y una fruta cortada a trocitos	 DESAYUNO Un yogur o yogur de soja con avena y una macedonia de frutas	 DESAYUNO Tostada con hummus de guisante y unos tomates cherry aliñados con aceite de oliva virgen y orégano y un café o café con leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz)	 DESAYUNO Una o dos rebanadas de pan con tomate, pavo y con aceite de oliva virgen y un café o café con leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz)	 DESAYUNO Tostada con aguacate, semillas de sésamo y unos tomates cherry aliñados con aceite de oliva virgen y orégano y un café o café con leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz)	 DESAYUNO Un bol de leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz) con espelta hinchada y una fruta cortada a trocitos	 DESAYUNO Un bocadillo de pan integral con queso fresco y unas hojas de rúcula y un café o café con leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz)
 MEDIA MAÑANA Un bocadillo de atún o una pieza de fruta	 MEDIA MAÑANA Dos albaricoques con un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Un yogur con frutos secos o una pieza de fruta	 MEDIA MAÑANA Una macedonia con un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Un melocotón y un poco de fruta deshidratada	 MEDIA MAÑANA Dos tostadas integrales con trocitos de higo y queso fresco	 MEDIA MAÑANA Un corte de melón y un puñado de frutos secos
 COMIDA • Salteado de verduras de temporada con curry • Tortilla de berenjena y patata con un tomate mediterráneo aliñado • Postre: Un yogur natural o yogur de soja	 COMIDA • Salteado de espárragos verdes, tofu y ñora con trigo sarraceno • Tomate aliñado • Postre: Un corte de sandía	 COMIDA • Gazpacho con trocitos de cherries, pimiento verde y rojo y pepino • Una pechuga de pollo acompañada con un poco de arroz integral • Postre: Un puñado de cerezas	 COMIDA • Ensalada de espirales de pasta integral con verduras a la plancha y atún • Postre: Un yogur natural o un yogur de soja	 COMIDA • Ensalada de pasta con aguacate, trocitos de pollo, tomate Barbastro, aceitunas negras, orégano y sésamo • Postre: Un yogur natural o un yogur de soja	 COMIDA • Arroz con salsa de tomate y un huevo frito • Ensalada de zanahoria • Postre: Un par de ciruelas	 COMIDA • Canelones de carne • Ensalada de tomate Barbastro • Postre: Un corte de sandía
Opción vegana: En lugar de la tortilla, hacer la tortilla vegana con harina de garbanzo		Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pollo, poner tempeh macerado con shoyu	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del atún, poner lentejas o garbanzos	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pollo, poner trocitos de tofu	Opción vegana: En lugar de los huevos, poner dados de queso vegano	Opción ovoláctea y vegana: En lugar de los canelones de carne, poner canelones de espinacas y tofu
 MERIENDA Un paraguay	 MERIENDA Un yogur con fruta deshidratada o una pieza de fruta	 MERIENDA Un melocotón y una barrita de cereales	 MERIENDA Un corte de sandía con un puñado de frutos secos	 MERIENDA Un par de albaricoques con un puñado de frutos secos	 MERIENDA Fresones	 MERIENDA Un yogur con frutos rojos o un puñado de fruta deshidratada
 CENA • Ensalada de pasta integral, trocitos de melón y aguacate, mozzarella, rúcula, piñones y una vinagreta de sésamo • Postre: Un par de albaricoques	 CENA • Salmón con cuscús y verduras • Ensalada de tomate Monterosa • Postre: Un puñado de cerezas	 CENA • Ensalada de garbanzos, tomate corazón de buey y zanahoria • Aguacate al horno con huevo y salmón ahumado • Postre: Paraguay	 CENA • Ensalada con pasta, queso feta y cherries con romero al horno • Postre: Un melocotón	 CENA • Gazpacho de remolacha con trocitos de pan frito • Mejillones al vapor • Postre: Un corte de sandía	 CENA • Virutas de calabacín con tomates cherry confitados, trocitos de pan tostado y queso feta • Hamburguesa de legumbres y cebolla • Postre: Un kiwi	 CENA • Una rebanada de pan de payés tostada con escalivada y huevo duro cortado a trocitos • Postre: Un paraguay
Opción vegana: En lugar de la mozzarella, poner garbanzos	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del salmón, poner nuggets de Heura	Opción vegana: En lugar del salmón, poner trocitos de tofu y hacer la tortilla vegana	Opción vegana: En lugar del queso feta, cambiar queso vegano	Opción ovoláctea y vegana: En lugar de los mejillones, poner hummus con crudités de zanahoria	Opción vegana: En lugar del queso, poner queso vegano	Opción vegana: En lugar del huevo duro, poner hummus de garbanzo

AMETLLER ORIGEN

Grupo de alimentos	Medida casera equivalente a una ración	Peso aproximado de una ración (peso neto y sin cocinar)
FARINÁCEOS 	· 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	· 46-60 g · 20-30 g · 60-80 g (crudo) · 30-40 g · 60-80 g · 150-200 g (crudo)
FRUTA FRESCA 	· 1 pieza de fruta mediana / 2 piezas pequeñas · 6- 8 fresones / 12- 15 cerezas / Uva · 1-2 cortes de melón, sandía o piña	· 150-200g (neto) · 150-200 g · 200-250 g
VERDURAS Y HORTALIZAS 	· 1-2 tomates, zanahorias, alcachofas · 1 pimiento, berenjena, calabacín · 1 plato de verdura cocina (judía verde, acelgas, espinacas) · 1 plato de ensalada variada	· 200-300 g
ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS 	· 1 cucharada sopera de aceite · 1 puñado de frutos secos tostados o crudos y sin sal	· 10 ml · 20-25 g (peso neto)
LÁCTEOS 	· 1 vaso de leche · 1 yogur · 2 trozos de queso semicurado · 1 tarrina pequeña de queso fresco	· 200-250 ml · 125 g · 40-50 g · 80-125 g
CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRE 	· 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)	· 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