

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO Un yogur o yogur de soja con avena y una macedonia de frutas	 DESAYUNO Tostada con hummus de remolacha 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 Una o dos rebanadas de pan con tomate, pavo, queso fresco y con aceite de oliva virgen y un café o café con leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz)	 DESAYUNO Un yogur o yogur de soja con granola y una pieza de fruta	 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 o queso vegano y un café o café con leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz)
 MEDIA MAÑANA Un bocadillo de jamón o queso vegano y un melocotón	 MEDIA MAÑANA Dos albaricoques con un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Un yogur con frutos secos o una manzana	 MEDIA MAÑANA Un yogur con un puñado de fruta deshidratada	 MEDIA MAÑANA Un paraguay con un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Dos tostadas integrales con trocitos de higo y queso seco o queso vegano	 MEDIA MAÑANA Un corte de sandía y un puñado de frutos secos
 COMIDA · Gazpacho con trocitos de tomate, pimiento verde y rojo, pepino y pan tostado · Lomo a la plancha con hierbas provenzales · Postre: Un corte de melón	 COMIDA · Quinoa con pollo, verduras, pasas y trocitos de nectarina · Ensalada de pepino · Postre: Un kiwi	 COMIDA · Ensalada de lentejas y arroz integral, champiñones, trocitos de pera y tomate y una vinagreta de cítricos · Postre: Un melocotón	 COMIDA · Pollo asado con patatas, cebolla y zanahoria · Ensalada de zanahoria y cherries · Postre: Un puñado de cerezas	 COMIDA · Ensaladilla rusa (patata, atún, huevo, zanahoria...) acompañada de una ensalada de tomate mediterráneo y orégano · Postre: Un corte de melón	 COMIDA · Ensalada de hojas verdes, quinoa roja, arroz, nueces, pasas, trozos de melón y queso feta · Postre: Un melocotón	 COMIDA · Paella de verduras y pollo · Ensalada de zanahoria, tomate rosa, rábanos y lechuga · Postre: Una nectarina
Opción ovoláctea y vegana: En lugar del lomo, poner salteado de Heura y teriyaki	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pollo, poner dados de tofu marinado		Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pollo, poner unas burgers de manzana y setas	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del atún, poner un poco más de huevo. Y en el caso de la vegana, cambiar el atún y huevo por trocitos de seitán y poner queso vegano y mayonesa vegana	Opción vegana: En lugar del queso feta, poner queso vegano	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pollo, poner seitán
 MERIENDA Un paraguay y una tostada integral con queso o queso vegano	 MERIENDA Un yogur con fruta deshidratada o una pieza de fruta	 MERIENDA Un plátano 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 Un kiwi y un trozo de coca de yogur o bizcocho casero	 MERIENDA Un yogur con frutos rojos o un puñado de fruta deshidratada
 CENA · Una suprema de merluza al horno con verduras y patatas al horno · Un tomate rosa aliñado Postre: Un corte de sandía	 CENA · Puré de zanahoria · Tostaditas de hummus y una ensalada de zanahoria Postre: Un corte de sandía	 CENA · Judías con patata · Una tortilla de coliflor y un tomate barbastro aliñado Postre: Un corte de melón	 CENA · Salmón acompañado de arroz integral, garbanzos y espárragos verdes Postre: Una nectarina	 CENA · Lomo con calabaza especiada y cuscús / Un tomate monterosa aliñado Postre: Un paraguay	 CENA · Ensalada de garbanzos, trocitos de zanahoria, higos, tomates cherry, frutos secos y un huevo duro Postre: Un corte de sandía	 CENA · Pescado al horno acompañado de verduras y pasta · Ensalada de zanahoria y cebolla Postre: Un corte de melón
Opción ovoláctea y vegana: En lugar de la merluza, poner marinado de Heura al estilo hindú		Opción vegana: En lugar de la tortilla de huevo, hacer la tortilla vegana con harina de garbanzo	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del salmón, poner un filete de merluza de Heura	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del lomo, poner una hamburguesa vegana	Opción vegana: En lugar del huevo, aumentar la cantidad de garbanzos	Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pescado, poner seitán

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