

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO Tortita de arroz con tomate y jamón serrano o queso vegano y un vaso de leche o bebida vegetal	 DESAYUNO Un yogur natural o yogur de soja con granola y un plátano	 DESAYUNO Tostada con hummus de guisantes y unos tomates cherry aliñados con aceite de oliva virgen y orégano y un vaso de leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz)	 DESAYUNO Un bol de leche o bebida vegetal (soja, avena, arroz) con espelta hinchada y un kiwi cortado a trocitos	 DESAYUNO Un yogur natural o yogur de soja con copos de cereales y fruta deshidratada	 DESAYUNO Tortita de arroz con pavo o queso vegano y un vaso de leche o bebida vegetal	 DESAYUNO Un yogur natural o yogur de soja con avena y un corte de sandía
 MEDIA MAÑANA Dos ciruelas con un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Un bocadillo integral de jamón o queso vegano	 MEDIA MAÑANA Un corte de sandía y un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Un yogur natural o un melocotón con un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Un paraguayo con un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Una nectarina y un puñado de frutos secos	 MEDIA MAÑANA Un corte de melón y un puñado de frutos secos
 COMIDA · Ensalada de lentejas con arroz integral y con tomates cherry, trocitos de manzana, pimienta rojo y unas almendras tostadas · Postre: Limones cremosos	 COMIDA · Tabulé de pasta maravilla con tomates cherry, pepino y dos huevos duros · Postre: Una nectarina Opción vegana: En lugar del huevo duro, poner tofu	 COMIDA · Curry de verduras (calabacín, zanahoria, berenjena) acompañado de arroz integral · Brochetas de pollo con salsa de soja · Postre: Una nectarina Opción ovoláctea y vegana: En lugar de las brochetas de pollo, poner tofu y seitán	 COMIDA · Albóndigas veggie y tallarines (tallarines, kale, albóndigas veganas, soja y dados de tofu) · Postre: Un melocotón	 COMIDA · Sopa fría de tomate con albahaca · Hamburguesa de ternera acompañada de una patata al horno · Postre: Una manzana Opción ovoláctea y vegana: En lugar de la hamburguesa de ternera, poner una hamburguesa ecológica de tofu y champiñón	 COMIDA · Ensalada de quinoa, garbanzos, habas, rúcula, espinacas y salsa de mango · Postre: Un yogur natural o de soja	 COMIDA · Paella de arroz con pescado y marisco · Ensalada de tomate Monterosa, lechuga y zanahoria · Postre: Un trozo de sandía Opción ovoláctea y vegana: En lugar del pescado y marisco, poner un filete de merluza Heura
 MERIENDA Un corte de sandía y un trozo de bizcocho casero	 MERIENDA Una barrita de cereales y un paraguayo	 MERIENDA Granizado de sandía con coco y lima y un puñado de frutos secos	 MERIENDA Un smoothie de sandía y menta y un puñado de frutos secos	 MERIENDA Una tostada integral con hummus de remolacha y semillas de sésamo	 MERIENDA Un helado de sandía, kiwi y yogur	 MERIENDA Un par de ciruelas y un corte de bizcocho casero
 CENA · Una rebanada de pan con tomate con una tortilla de jamón · Ensalada de zanahoria y pepino · Postre: Un yogur natural o de soja Opción ovoláctea y vegana: No poner el jamón y, en el caso de la opción vegana, hacer la tortilla con harina de garbanzo	 CENA · Muslos de pollo y patata marinados con limón y hierbas al horno · Postre: Un melocotón Opción ovoláctea y vegana: En lugar de los muslos de pollo, poner nuggets veganos	 CENA · Sopa fría de melón y yogur, con trocitos de menta fresca · Hamburguesa vegetal con un tomate Mediterráneo aliñado · Postre: Un yogur natural o de soja	 CENA · Pimientos rojos rellenos de arroz y verduras · Salmón y tomates cherrys al horno · Postre: Una manzana Opción ovoláctea y vegana: En lugar del salmón, poner un filete de merluza Heura	 CENA · Sopa fría de sandía con bebida de soja y trocitos de jamón · Tortilla de patata y cebolla · Postre: Un corte de melón Opción ovoláctea y vegana: Quitar el jamón y, en el caso de la opción vegana, hacer la tortilla de harina de garbanzo	 CENA · Ensalada de maíz, garbanzos, tomate, zanahoria · Albóndigas de carne con salsa de tomate · Postre: Un paraguayo Opción ovoláctea y vegana: En lugar de las albóndigas de carne, poner albóndigas veganas	 CENA · Empedrat de alubias secas, tomates cortados a dados y aceitunas negras y dos huevos duros · Ensalada de pepino · Postre: Un corte de sandía Opción vegana: En lugar de los dos huevos duros, poner trocitos de tofu

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