

## Annex 10: Gramatges racions dieta basal

### PRIMERS PLATS

VERDURES I HORATLISSES (PC)	SOLA	AMB PATATES
Bledes	300gr	200gr +100gr
Carbassó		200+100gr
Coliflor		200gr+100gr
Escarola/enciam o cabdells de Tudela	60-70gr	
Espinacs o Mongetes verdes o Menestra	300gr	200gr+100gr
Patates	200gr	
Tomàquet	100gr	
Puré de verdures	300gr	200gr+100gr
Crema de verdures	300gr	200gr+100gr
Amanida	150gr	
Pèsols	200gr	200gr+100gr
Altres verdures	200gr	300gr
ARRÒS-PASTA ( gr en CRU)	GRAMATGE	
Arròs o Pasta	70gr	
Pasta o Arròs o Sèmola per a sopa	25gr	
ALTRES	QUANTITAT	
Canelons Segon plat	4	
LLEGUMS (gr en CRU)	GRAMATGE	
Cigrons o Mongetes o Lenties	70gr	

### SEGONS PLATS. GUARNICIONS

GUARNICIONS	GRAMATGES
Pernil país o dolç o formatge semi	30gr
Patata forn	75gr
Patata dau c.	75gr
Tomàquet forn o verd	75gr
Pebrots	75gr
Pastanaga	75gr
Pisto o Samfaina	100gr
Puré de patates	75gr
Saltejat verdures	75-100gr
Llegums	75gr
Arròs	75gr
Albergínia h. o Carbassó h.	100gr

### GUARNICIONS

GUARNICIONS (PC)	GRAMATGE
Albergínia R. o Carbassó	100gr
Xampinyons	75gr
Enciam	50gr
Amanida	75gr
Pèsols	75gr
Jardinera	100gr
Mongetes verdes	100gr
Patates	75gr
Altres verdures	100gr

### SEGONS PLATS. CARN

VEDELLA	PLANXA	ROSTIT/ SALTEJAT
Bistec	110gr	
Rodó o Jarret o Estofat		100-125gr
Hamburguesa	90-100gr	
Fricandó		100-125gr
Mandonguilles		100-125gr
PORC (PC)	PLANXA	ROSTIT/ SALTEJAT
Butifarra o Salsitxes	100-110gr	
Llom o Pernil cuixa	100-110gr	
Galtes o Braons		125-150gr
Cap de llom o Paleta	100-125gr	110-125gr
Filet	100-110gr	
AUS	PLANXA	ROSTIT/ SALTEJAT
Salsitxes	110-120gr	
Estofat gall d'indi		125-150gr
Pit	110-125gr	
Gall d'indi	110-125gr	
Rodó		125-150gr
Quart posterior	125-150gr	
Pollastre	125-150 gr	150gr
Contracuixa	125-150gr	

### SEGONS PLATS. PEIXOS

PEIXOS (PC)	BLANC	BLAU
Tonyina		110-125gr
Calamar	125gr	125gr
Caçó	125-150gr	140gr
Llenguadina	125-150gr	150gr
Lluç	125-150gr	140gr
Lluç filet	125-150gr	140gr
Salmó		110-125gr
Bacallà	125-150gr	

### POSTRES

FRUITES	GRAMATGE PES NET
Fruita PC	150gr
FRUITES EN ALMÍVAR	GRAMATGE ( ESCURREGUT)
Préssec o Pera o Pinya	120gr
Macedònia (sense suc)	120gr
LÀCTICS	GRAMATGE
Arròs amb llet o Quallada	120gr
Flam	110gr
Gelat	70gr
Púding	120gr
Iogurt (natural, sabors)	125gr