



Com calcular les quantitats de menjar (intendència)

La **intendència** és un dels punts claus per posar en pràctica el nostre compromís de respecte ambiental. A l'hora d'organitzar la cuina dels campaments o colònies, és important que tinguem en compte diferents aspectes. A [Els esplais fem l'estiu! Recurs interactiu de bones pràctiques](#) hi trobareu propostes que us poden ser útils. També podeu consultar el llibre [Fem campaments!](#) o [Compartir amb la natura](#), que trobareu a la biblioteca virtual del [Banc de Recursos](#).

Per facilitar-vos la compra dels aliments i el càlcul de les quantitats, us facilitem aquest quadre que hem extret de <http://www.jouscout.com/cuina.htm>.

Si considerem que 1 és la ració estàndard d'un adult, se suggereix la següent relació de proporcionalitat:

Infants de 3 a 6 anys	0,6
Infants de 7 a 9 anys	0,8
Nois i noies de 10 a 13 anys	1
Nois i noies de 14 a 18 anys	1,3
Adults	1

TAULA PER CALCULAR LES QUANTITATS:

Quantitat per una ració segons l'edat	3-6 anys	7-12 anys	13-16 anys	16-18 anys
LLET I DERIVATS				
Llet (1 got)	200 ml (1 litre per 5 infants)	250 ml (1 litre per 4 infants)	250 ml (1 litre per 4 nois/es)	250 ml (1 litre per quatre nois/es)
Xocolata desfeta	165 ml (1 litre per 6 infants)	200 ml (1 litre per 5 infants)	200 ml (1 litre per 5 nois/es)	200 ml (1 litre per 5 nois/es)
Formatge (postres)	35 g	50 g	50 g	50 g
Formatge (entrepà)	25 g	40 g	40 g	40 g
Iogurt, flam,...	1 unitat	1 unitat	1 unitat	1 unitat
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES				
Llegums cuites (plat principal)	145 g	185 g	225 g	250 g
Llegums seques (plat principal)	55 g	70 g	85 g	95 g
Llegums cuites (guarnició)	65 g	90 g	120 g	145 g
Llegums seques (guarnició)	25 g	35 g	45 g	55 g



Patates (plat principal)	150 g	225 g	275 g	275 g
Patates (guarnició)	75 g	100 g	125 g	125 g
Patates (amb verdura)	75 g	115 g	135 g	165 g
Puré de patates, en sec (plat principal)	25 g	40 g	50 g	50 g
Puré de patates, en sec (guarnició)	15 g	20 g	25 g	25 g
Arròs o pasta, en sec (plat principal)	55 g	70 g	85 g	110 g
Arròs o pasta, en sec (sopa)	25 g	30 g	35 g	45 g
Arròs o pasta, en sec (guarnició)	25 g	30 g	35 g	45 g
Pasta fresca (plat principal)	100 g	125 g	150 g	195 g
Cereals per l'esmorzar	25 g	30 g	35 g	45 g
Pa (entrepà)	50 g	70 g	90 g	110 g
Pa (acompanyament)	20 g	40 g	40 g	60 g
VERDURA				
Plat principal	110 g	135 g	175 g	225 g
Guarnició	75 g	90 g	110 g	115 g
CARN I DERIVATS, AUS, PEIX I OUS				
Bistec o llom sense os	70 g	110 g	120 g	140 g
Llonzes o costelles (amb os)	90 g	130 g	150 g	160 g
Carn arrebossada	60 g	100 g	110 g	130 g
Carn picada (mandonguilles, hamburguesa...)	65 g	95 g	115 g	130 g
Carn picada (arròs, pasta)	20 g	25 g	40 g	55 g
Cuixes o ales de pollastre (amb os)	140 g	220 g	235 g	275 g
Filet de pollastre o gall dindi (sense os)	80 g	100 g	120 g	140 g
Filet de peix	90 g	110 g	135 g	165 g
Ous (ferrats, remenats,...)	1 unitat	1 unitat	1-2 unitats	1-2 unitats
Ous (per fer truita)	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Embotit	30 g	35 g	45 g	55 g
FRUITA				
Fruita fresca	1 peça o 135 g	1 peça o 135 g	1-2 peces o 175 g	1-2 peces o 200 g
Fruita en almívar	55 g	70 g	90 g	105 g
Macedònia de 3 fruites	Mitja fruita de cada per persona i un litre de suc de taronja per cada 4 persones			



ALTRES				
Sopa o crema de sobre (1 sobre = 1 litre)	200 ml (1 litre per 5 infants)	250 ml (1 litre per 4 infants)	250 ml (1 litre per 4 nois/es)	250 ml (1 litre per 4 nois/es)
Suc de fruites (1 got)	200 ml (1 litre per 5 infants)	250 ml (1 litre per 4 infants)	250 ml (1 litre per 4 nois/es)	250 ml (1 litre per 4 nois/es)
Salsa de tomàquet (per posar a l'arròs, la pasta,...)	85 g	110 g	130 g	170 g
Amanida	Un tomàquet gran per persona i un enciam per cada 5 persones			
Cacau (per a la llet)	Compteu 20 g per persona i dia			

EQUIVALÈNCIES EN QUANTITATS

Perquè les quantitats es mesurin de manera més simple, aquestes equivalències us poden resultar útils:

	Cullereta de cafè rasa	Cullereta de postres rasa	Cullerada sopera rasa	Envàs de iogurt ple (arran)	Got d'aigua ple (arran)
Aigua, llet, suc	5 ml	10 ml	15 ml	150 ml	250 ml
Maionesa	10 gr.	20 gr.	30 gr.	240 gr.	400 gr.
Mel	10 gr.	20 gr.	30 gr.	-	-
Melmelada	-	17 gr.	25 gr.	-	-
Nou picada	6 gr.	13 gr.	20 gr.	150 gr.	250 gr.
Arròs, sucre	5 gr.	10 gr.	15 gr.	120 gr.	200 gr.
Mantega	5 gr.	10 gr.	15 gr.	-	-
Sal	5 gr.	10 gr.	15 gr.	-	-
Sèmola	4 gr.	8 gr.	12 gr.	100 gr.	165 gr.
Farina, formatge ratllat, pa ratllat	3 gr.	7 gr.	10 gr.	80 gr.	135 gr.
Oli	3 gr.	6 gr.	9 gr.	75 gr.	125 gr.
Llevat	3 gr.	6 gr.	-	-	-
Cereals d'esmorzar	-	-	8 gr.	70 gr.	115 gr.
Cacau	2 gr.	4 gr.	6 gr.	-	-

1 litre = 10 dl. = 100 cl. = 1000 ml. = 1000 cc.

1 ml. = 20 gotes