

LUNES

GUIZO DE LENTEJAS CON CERDO (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE CERDO	180,00		33,12	37,8		71	117
LENTEJAS	40,00	24,4	9,2	1	5	3,3	
CEBOLLA	45,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	40,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
PAPA	100,00	21,7	1,8	0,3	1,7	24,3	
BONIATO	80,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	1,50						
SAL	1,00					387,58	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		79,2	49,08	49,58	10,15	581,18	117
KCAL TOT		291	194,3	445,3			
APORTE ENER		931					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENER Kcal		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENER Kcal		83,38					

FIDEOS CON SALSA PORTUGUESA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FIDEOS secos	100,00	115,25	11,5	1,8	2,5	29,1	
CEBOLLA	45,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	40,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	60,00	4,5	1,2	0,13	1,1	25	
PULPA DE TOMATE	100,00	7	1,7			50	
ACEITE	21,00			21			
AJO	1,50						
SAL	1,50					1161	
PIMENTÓN	0,100						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		131,15	15,66	23,07	4,6	1289,7	0
KCAL TOT		525	173	491			
APORTE ENER Kcal		1189					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	TOTALES	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	KCAL TOT	114,8	18,6	0,9			
	APORTE ENERG Kcal	124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	TOTALES	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	KCAL TOT	76,2	4,48	2,7			
	APORTE ENERG Kcal	83,38					

MARTES

POLLO AL HORNO (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	400,00		70,7	25,2		139	385
ADOBO	0,10						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES			70,7	25,2		527	385
KCAL TOT			283	227			
APORTE ENERG Kcal		510					

PAPAS Y BONIATOS AL HORNO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	150						
BONIATO	150,00	32,6	2,9	0,4	2,6	36	
ACEITE	7,00			8			
ORÉGANO	1,00						
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		32,6	2,9	8,4	2,6	423,58	
KCAL TOT		130,4	12	75,6			
APORTE ENER		218					

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ZANAHORIA	60,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
ACEITE	5,00			5			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		3	0,1	5,1	0,7	403,58	
KCAL TOT		21	3	46,5			
APORTE ENERG Kcal		71					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG Kcal		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
COMPOTA DE PERAS							
PERA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
AZÚCAR	15						
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENERG Kcal		83,38					

GUIZO DE ARROZ (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (AGUJA)	180,00		33,12	37,8		71	117
ARROZ	60,00	46,1	4,6	0,72	1	2,4	
CEBOLLA	45,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	40,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
ZAPALLO	30,00	2,2	0,6	0,06	0,6	12,3	
PAPA	70,00	15	1,4	0,2	1,2	17,5	
BONIATO	70,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	1,50						
SAL	1,00					775,16	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		96,4	44,68	49,26	6,25	973,36	117
KCAL TOT		343	175	442			
APORTE ENERG Kcal		960					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG Kcal		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENERG Kcal		83,38					

MIÉRCOLES

MILANESAS (ALMUERZO)

2 SEMANAS VACUNA / 2 SEMANAS CERDO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (NALGA), CARNE DE CERDO	250,00		37	42		79	390
PAN RALLADO	75,00	43,05	7	0,15	2,6	205,5	
HUEVO	42,00	0,4	5,4	4,6			210
ACEITE	115,00			115			
AJO	1,50						
SAL	2,00					775,16	
ADOBO	0,10						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		43,45	49,4	161,75	2,6	1059,66	600
KCAL TOT		174	198	601*			
APORTE ENERG Kcal		973	*calculo para milanesa frita con % de absorción de aceite				

PESCADO REBOZADO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PESCADO (MERLUZA)	400,00		37	42		79	390
PAN RALLADO	35,00	43,05	7	0,15	2,6	205,5	
HARINA	20,00	0,4	5,4	4,6			210
ACEITE	115,00			115			
AJO	1,50						
SAL	2,00					775,16	
OREGANO	0,10						
PIMIENTA	0,05						
TOTALES		43,45	49,4	161,75	2,6	1059,66	600
KCAL TOT		174	198	601*			
APORTE ENERG Kcal		973	*calculo para milanesa frita con % de absorción de aceite				

PURÉ INSTANTÁNEO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PURÉ INSTANTÁNEO	50,00	40	4		2,6		
ACEITE	5,00			5			
LECHE EN POLVO	5,40	3,2	0,34	1,5		20	
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		43,2	4,34	6,5	2,6	407,58	
KCAL TOT		173	17,4	58,5			
APORTE ENERG Kcal		249					

ENSALADA DE TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	100,00	6,6	0,7	0,15	1,1	41	
ACEITE	5,00			5			
SAL	0,50					387,58	
	TOTALES	6,6	0,7	5,15	1,1	428,58	
	KCAL TOT	26,4	3	46,4			
	APORTE ENERG Kcal	76					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	TOTALES	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	KCAL TOT	114,8	18,6	0,9			
	APORTE ENERG Kcal	124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CREMA DE VAINILLA							
ALMIDÓN DE MAÍZ	8,5	11,52	1,14	0,2	0,24		
AZÚCAR	30	47,4					
LECHE EN POLVO	28,5	10,8	7,5	7,7		104,5	
VAINILLA	0,5						
	TOTALES	69,72	8,64	7,9	0,24	104,5	
	KCAL TOT	279	35	71,1			
	APORTE ENERG Kcal	385,1					

POLLO AL HORNO (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	400,00		70,7	25,2		139	385
ADOBO	0,10						
SAL	1,00					387,58	
	TOTALES		70,7	25,2		527	385
	KCAL TOT		283	227			
	APORTE ENERG Kcal	510					

ARROZ PRIMAVERA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ	70,00	54	5,3	0,8	1,1	2,8	
CHOCLO	15,00	1,7	0,42	0,3	0,5	32	
ARVEJAS	15,00	3,3	9,3	0,1	0,8	32	
TOMATE	50,00	0,4	1,12	0,11	1	21	
ACEITE	8,00			8			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		59,4	16,14	9,31	3,4	475,38	
KCAL TOT		238	65	84			
APORTE ENERG Kcal		387					

ENSALADA DE LECHUGA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
LECHUGA	60,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ACEITE	5,00			5			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		2,2	0,63	5,07	0,5	399,88	
KCAL TOT		9	2,5	46			
APORTE ENERG Kcal		58					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG Kcal		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENERG Kcal		83,38					

JUEVES

FIDEOS CON SALSA DE POLLO Y PUERRO (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	150,00		27,6	31,5		59,1	97,5
TALLARINES (CAP) -FIDEOS SECOS (INT)	100,00	115,25	11,5	1,8	2,5	29,1	
CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	25,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
PUERRO	40,00	4,5	1,2	0,13	1,1	25	
PULPA DE TOMATE	100,00	7	1,7			50	
ACEITE	21,00			21			
LECHE EN POLVO	12,00						
HARINA	4,00						
AJO	1,50						
SAL	1,50					1161	
PIMENTÓN	0,100						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		131,15	43,26	54,57	4,6	1348,8	97,5
KCAL TOT		525	173	491			
APORTE ENERG Kcal		1189					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG Kcal		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
MANZANA CON MERENGUE							
MANZANA	200	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
CLARA DE HUEVO	20						
AZÚCAR	30						
CANELA	0,5						
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENERG Kcal		83,38					

GUISO DE POROTOS CON CERDO (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE CERDO	180,00		33,12	37,8		71	117
POROTOS	40,00	24,4	9,2	1	5	3,3	
CEBOLLA	45,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	40,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
PAPA	100,00	21,7	1,8	0,3	1,7	24,3	
BONIATO	80,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	1,50						
SAL	1,00					387,58	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		79,2	49,08	49,58	10,15	581,18	117
KCAL TOT		291	194,3	445,3			
APORTE EN		931					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG Kcal		124,3					

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENERG Kcal		83,38					

VIERNES

VACÍO AL HORNO (2 VECES AL MES) ALMUERZO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
VACÍO 2 VECES AL MES	500,00		96	57,4		405	345
ADOBO	0,50						
SAL	1,00					387	
TOTALES			96	57,4		793	
KCAL TOT			384	517			
APORTE ENERG Kcal		901					

POLLO AL HORNO (2 VECES AL MES)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	400,00		70,7	25,2		139	385
ADOBO	0,50						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES			70,7	25,2		527	385
KCAL TOT			283	227			
APORTE ENERG Kcal		510					

ENSALADA RUSA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	180,00	43,5	3,9	0,5	3,5	48	
ZANAHORIA	40,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
ARVEJAS	15,00	3,6	0,45	0,12	0,45	1,5	
ACEITE	8,00			10			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		50,1	4,45	10,72	4,65	405,08	
KCAL TOT		160	14,2	94,5			
APORTE ENERG Kcal		269					

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
LECHUGA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
TOMATE	50,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
ACEITE	5,00			5			
SAL	0,50					387,58	
	TOTALES	5,2	0,73	5,17	1,2	403,58	
	KCAL TOT	21	3	46,5			
	APORTE ENERG Kcal	71					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	TOTALES	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	KCAL TOT	114,8	18,6	0,9			
	APORTE ENERG Kcal	124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ CON LECHE							
ARROZ	17	17	1,7	0,2	0,4	0,9	
AZÚCAR	23	15					
LECHE EN POLVO	22	13	1,4	6,1		81,5	
CANELA	0,5						
HUEVO	18,3	0,1	0,8	0,7			32
VAINILLA	0,5						
	TOTALES	45,1	3,9	7	0,4	82,4	32
	KCAL TOT	180,4	16	63			
	APORTE ENERG Kcal	259					

BIFES A LA PORTUGUESA (CENA)

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (PALETA)	200,00		27,6	31,5		59,1	97,5
PAPA	200,00	32,6	2,9	0,4	2,6	36	
BONIATO	80,00	26,04	2,3	0,3	2,1	29	
ZANAHORIA	60,00	4,5	1,2	0,13	1,1	25	
PULPA DE TOMATE	74,00	5	1,2			37	
CEBOLLA	30,00	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
MORRÓN	25,00	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
AJO	1,00						
ACEITE	8,000			10			
ADOBO	0,10						
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		71,04	36,1	42,42	6,5	590,78	97,5
KCAL TOT		285	144,5	382			
APORTE ENERG Kcal		812					

ARROZ

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ	70,00	61,5	6,1	1	1,3	3,2	
ACEITE	5,00			8			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		61,5	6,1	9	1,3	390,78	
KCAL TOT		246	24,4	81			
APORTE ENERG Kcal		351,4					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG Kcal		124,3					

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	TOTALES	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	KCAL TOT	76,2	4,48	2,7			
	APORTE ENERG Kcal	83,38					

SÁBADO

CARNE DE CERDO BRASEADA (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO	350		55,2	63		118,3	195
TOMATE	26,7	2	0,6	0,06	0,5	11	
CEBOLLA	30	1,5	0,42	0,04	0,4	8,2	
MORRÓN	18	1	0,3	0,03	2,5	5,4	
REPOLLO BLANCO	22	1	0,3	0,03	2,5	5,4	
ACEITE	5,3			5,3			
PEREJIL	1,3						
AJO	0,5						
APIO	3						
PUERRO	8						
SAL	0,7					271,3	
ADOBO	0,5						
TOTALES		5,5	56,82	68,46	5,9	419,6	195
KCAL TOT		22	227,3	616,14			
APORTE ENERG Kcal		856,4					

PURÉ MIXTO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	200,00	20	2		1,3		
ZAPALLO	100,00	7,3	2,1	0,22	1,8	41	
ACEITE	5,00			5			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		27,3	4,1	5,22	3,1	428,58	
KCAL TOT		122	18	60,5			
APORTE ENERG Kcal		201					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG Kcal		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENERG Kcal		83,38					

GUIZO DE FIDEOS (2 VECES POR MES) CENA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CERDO	180,00		33,12	37,8		71	117
FIDEOS	60,00	46,1	4,6	0,72	1	2,4	
CEBOLLA	45,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	40,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
ZAPALLO	30,00	2,2	0,6	0,06	0,6	12,3	
PAPA	70,00	15	1,4	0,2	1,2	17,5	
BONIATO	70,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	1,50						
SAL	1,00					775,16	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,100						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		96,4	44,68	49,26	6,25	973,36	117
KCAL TOT		343	175	442			
APORTE ENERG Kcal		960					

HAMBURGUESAS (2 VECES POR MES) CENA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
HAMBURGUESA PANADERÍA (2 U- CAPITAL)	170,00						
CARNE CERDO DESOSADA (INTERIOR)	200,00		37	42		79	234
PAN RALLADO	40,00	23	4	0,1	1,4	110	
HUEVO	20,00	0,2	2,6	2,2			100
ACEITE	10,00			10			
AJO	1,50						
SAL	1,00					387,58	
ADOBO	0,10						
PEREJIL	1,00						
TOTALES		23,2	43,6	54,3	1,4	576,58	334
KCAL TOT		93	174,4	489			
APORTE ENERG Kcal		756					

FIDEOS CON QUESO

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FIDEOS SECOS	80,00	61,5	6,1	1	1,3	3,2	
QUESO DANBO RALLADO	6,00						
ACEITE	5,00			8			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		61,5	6,1	9	1,3	390,78	
KCAL TOT		246	24,4	81			
APORTE ENERG Kcal		351,4					

ENSALADA DE TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	100,00	6,6	0,7	0,15	1,1	41	
ACEITE	5,00			5			
SAL	0,50					387,58	
	TOTALES	6,6	0,7	5,15	1,1	428,58	
	KCAL TOT	26,4	3	46,4			
	APORTE ENERG Kcal	76					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	TOTALES	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	KCAL TOT	114,8	18,6	0,9			
	APORTE ENERG Kcal	124,3					

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	TOTALES	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	KCAL TOT	76,2	4,48	2,7			
	APORTE ENERG Kcal	83,38					

DOMINGO

GUISO DE ARROZ (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (AGUJA)	180,00		33,12	37,8		71	117
ARROZ	60,00	46,1	4,6	0,72	1	2,4	
CEBOLLA	45,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	40,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
ZAPALLO	30,00	2,2	0,6	0,06	0,6	12,3	
PAPA	70,00	15	1,4	0,2	1,2	17,5	
BONIATO	70,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	1,50						
SAL	1,00					775,16	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		96,4	44,68	49,26	6,25	973,36	117
KCAL TOT		343	175	442			
APORTE ENERG Kcal		960					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
TOTALES		28,7	4,65	0,1	1,73	137	
KCAL TOT		114,8	18,6	0,9			
APORTE ENERG		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
TOTALES		19,05	1,12	0,3	2,1	1	
KCAL TOT		76,2	4,48	2,7			
APORTE ENERG		83,38					

POLLO CON VEGETALES (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	450		55,2	63		118,3	195
TOMATE	26,7	2	0,6	0,06	0,5	11	
CEBOLLA	30	1,5	0,42	0,04	0,4	8,2	
MORRÓN	18	1	0,3	0,03	2,5	5,4	
REPOLLO BLANCO	22	1	0,3	0,03	2,5	5,4	
ACEITE	5,3			5,3			
PEREJIL	1,3						
AJO	0,5						
APIO	3						
PUERRO	8						
SAL	0,7					271,3	
ADOBO	0,5						
TOTALES		5,5	56,82	68,46	5,9	419,6	195
KCAL TOT		22	227,3	616,14			
APORTE ENERG Kcal		856,4					

POLENTA

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLENTA	60,00	61,5	6,1	1	1,3	3,2	
ACEITE	5,00			8			
SAL	0,50					387,58	
TOTALES		61,5	6,1	9	1,3	390,78	
KCAL TOT		246	24,4	81			
APORTE ENERG Kcal		351,4					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAN	50	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	TOTALES	28,7	4,65	0,1	1,73	137	
	KCAL TOT	114,8	18,6	0,9			
	APORTE ENERG	124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	150	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	TOTALES	19,05	1,12	0,3	2,1	1	
	KCAL TOT	76,2	4,48	2,7			
	APORTE ENERG	83,38					