

BIFES A LA PORTUGUESA (ALMUERZO)

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (PALETA)	150,00		27,6	31,5		59,1	97,5
PAPA	150,00	32,6	2,9	0,4	2,6	36	
BONIATO	120,00	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	18,50	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
MORRÓN	23,10	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
AJO	1,50						
ACEITE	10,000			10			
ADOBO	0,50						
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	80,00	61,5	6,1	1	1,3	3,2	
ACEITE	8,00			8			
SAL	1,00					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					

GUISO DE FIDEOS (CENA)

ÍTEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE CERDO (INTERIOR), PALETA DE CERDO (CAPITAL)	130,00		24	27,3		51,3	84,5
FIDEOS SECOS	60,00	46,1	4,6	0,72	1	12	
PULPA DE TOMATE	90,00	6,1	1,5			45	
CEBOLLA	19,00	1,4	0,4	0,04	0,34	8	
MORRÓN	19,00	1,4	0,4	0,04	0,34	8	
ZANAHORIA	50,00	3,7	1,05	0,1	1	21	
PAPA	100,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
ZAPALLO	30,00	2,2	0,6	0,06	0,6	12,3	
BONIATO	80,00	17,4	1,5	0,2	1,4	19,2	
AJO	0,50						
ACEITE	10,000			10			
PIMIENTA	0,05						
SAL	2,00					775,16	
TOTALES		100	35,95	38,71	6,43	912,66	84,5
KCAL TOT		400	144	348,4			
APORTE ENERG Kcal		892,4					

ÍTEM	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					

GUISO DE LENTEJAS (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
LENTEJAS	40,00	24,4	9,2	1	5	3,3	
CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	30,00	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	100,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	3,00						
SAL	1,00					387,58	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,26						

TOTALES	79,2	49,08	49,58	10,15	581,18	117
KCAL TOT	291	194,3	445,3			
APORTE ENERG	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						

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
MARTÍN FIERRO							
QUESO	40						
DULCE DE MEMBRILLO	40						
TOTALES							
KCAL TOT							
APORTE ENERG Kcal							

POLENTA CON TUCO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (AGUJA)	150,00		27,6	31,5		59,1	97,5
HARINA DE MAIZ INSTANTÁNEA	77,50	60	7,13	0,62	1,24	28	
CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	60,00	4,5	1,2	0,13	1,05	25	
PULPA DE TOMATE	100,00	6,7	1,7			50	
ACEITE	26,00			26			
AJO	3,00						
SAL	3,50					1356,5	
ADOBO	1,00						
PIMENTÓN	0,500						
PEREJIL	1,26						

TOTALES	75,6	38,89	58,39	3,29	1543,2	97,5
KCAL TOT	303,2	156	525,5			
APORTE ENERG Kcal	985					

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						

CARNE DE CERDO BRASEADA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CERDO (INTERIOR), PALETA DE CERDO	300		55,2	63		118,3	195
TOMATE	26,7	2	0,6	0,06	0,5	11	
CEBOLLA	20	1,5	0,42	0,04	0,4	8,2	
MORRÓN	13,3	1	0,3	0,03	2,5	5,4	
REPOLLO BLANCO	13,3	1	0,3	0,03	2,5	5,4	
ACEITE	5,3			5,3			
PEREJIL	1,3						
AJO	0,5						
APIO	2						
PUERRO	6						
SAL	0,7					271,3	
ADOBO	0,5						
PIMIENTA	0,13						
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 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					

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
TORTA DE CHOCOLATE							
HARINA	17,00	13	1,3	0,2	0,3	0,5	
AZUCAR	17,00	17					
HUEVO	29,00	0,3	3,7	3,2			145
VAINILLA	1,25						
POLVO HORNEAR	0,60						
COCOA	5,00						
TOTALES		30,3	5	3,4	0,3	0,5	145
KCAL TOT		120	20	31			
APORTE ENERG Kcal		171					

POLLO A LA PORTUGUESA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	263,00		53,1	19		45	289,3
PAPA	150,00	32,6	2,9	0,4	2,6	36	
BONIATO	120,00	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	18,50	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
MORRÓN	23,10	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
AJO	1,50						
ACEITE	8,000			8			
ADOBO	0,50						
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		71,04	61,6	27,92	6,5	576,68	289,3
KCAL TOT		285	246,5	251,3			
APORTE ENERG Kcal		783					

ARROZ

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ	60,00	46,1	4,6	0,72	1	2,4	
ACEITE	8,00			8			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		46,1	4,6	8,72	1	387,58	
KCAL TOT		184,4	18,4	78,5			
APORTE ENERG Kcal		281,3					

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
----------------------	-------

CAZUELA DE MONDONGO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
MONDONGO	150,00		25,5	4,5		145,5	79,3
CARNE DE CERDO	50,00		9	13,4		53	97,5
AGUJA	50,00		9,2	10,5		29,6	32,5
POROTOS	50,00	30,5	11,5	1,25	6,25	4,1	
PULPA DE TOMATE	50,00	3,4	0,8			25	
CEBOLLA	18,50	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
MORRÓN	18,50	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
ZANAHORIA	20,80	1,6	0,4	0,05	0,4	9	
PAPA	70,00	15	1,4	0,2	1,2	17,5	
AJO	0,50						
ACEITE	6,000			6			
ORÉGANO	0,050						
ADOBO	0,50						
SAL	1,15					446	
TOTALES		53,1	58,6	35,98	8,45	744,9	209,3
KCAL TOT		170	230,4	322,5			
APORTE ENERG		723					

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					

FIDEOS CON SALSA BOLOGNESE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE CERDO DESOSADA (INTERIOR), PALETA DE CERDO (CAPITAL)	150,00		27,6	31,5		59,1	97,5
FIDEOS (tallarines cap- secos int)	150,00	115,25	11,5	1,8	2,5	29,1	
CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	30,00	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	3,00						
SAL	3,00					1161	
ADOBO	1,00						
PIMENTÓN	0,500						
PEREJIL	1,26						
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
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					

ASADO AL HORNO (2 VECES AL MES INT-CAP) Y ASADO DE CERDO (2 VECES AL MES INT)

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

ENSALADA RUSA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	150,00	43,5	3,9	0,5	3,5	48	
ZANAHORIA	40,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
ARVEJAS	18,00	3,6	0,45	0,12	0,45	1,5	
ACEITE	10,00			10			
SAL	1,00					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 ZANAHORIA

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	
ZANAHORIA	40,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					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
CREMA DE CARAMELO							
ALMIDÓN DE MAÍZ	15	11,52	1,14	0,2	0,24		
AZÚCAR	47,4	47,4					
LECHE EN POLVO	28,5	10,8	7,5	7,7		104,5	
VAINILLA	1						
TOTALES		69,72	8,64	7,9	0,24	104,5	
KCAL TOT		279	35	71,1			
APORTE ENERG Kcal		385,1					

GUIZO DE ARROZ

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	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRON	30,00	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	100,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	3,00						
SAL	2,00					775,16	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,500						
PEREJIL	1,26						
	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					

POLLO AL HORNO (2 VECES AL MES CAP)

CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día	CARBOHIDR	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
350,00		70,7	25,2		139	385
0,50						
1,00					387,58	
TOTALES		70,7	25,2		527	385
KCAL TOT		283	227			
APORTE ENERG Kcal	510					

HAMBURGUESAS (2 VECES POR MES)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL	ITEM
HAMBURGUESA PANADERÍA (2 U- CAPITAL)	170,00							CARNE DE CERDO (INTERIOR)
CARNE CERDO DESOSADA (INTERIOR)	200,00		37	42		79	234	BONDIOLA (CAPITAL)
PAN RALLADO	40,00	23	4	0,1	1,4	110		ADOBO
HUEVO	20,00	0,2	2,6	2,2			100	SAL
ACEITE	10,00			10				
AJO	2,00							
SAL	1,00					387,58		
ADOBO	0,50							
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						

AF

ARROZ CON ARVEJAS, CHOCLO Y HUEVO DURO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ	80,00	61,5	6,1	1	1,3	3,2	
ARVEJAS	15,00	3,3	9,3	0,1	0,8	32	
CHOCLO	15,00	1,7	0,42	0,3	0,5	32	
HUEVO	18,30	0,3	2,4	20			92
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		66,8	18,22	26,4	2,6	454,78	92
KCAL TOT		267,2	73	238			
APORTE ENERG Kcal		578					

ENSALADA DE TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	100,00	7,5	2,2	0,22	2	41,2	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		7,5	2,2	5,22	2	428,78	
KCAL TOT		30	9	47			
APORTE ENERG Kcal		86					

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 CARAMELO							
ALMIDON DE MAÍZ	15	11,52	1,14	0,2	0,24		
AZÚCAR	47,4	47,4					
LECHE EN POLVO	28,5	10,8	7,5	7,7		104,5	
VAINILLA	1						
TOTALES		69,72	8,64	7,9	0,24	104,5	
KCAL TOT		279	35	71,1			
APORTE ENERG Kcal		385,1					

GUISO DE LENTEJAS CON POLLO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	180,00		18,2	6,5		15,4	99
LENTEJAS	40,00	24,4	9,2	1	5	3,3	

CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
PAPA	100,00	21,7	1,8	0,3	1,7	24,3	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
BONIATO	100,00	21,7	1,9	0,25	1,75	24	
PULPA DE TOMATE	60,00	4	1			30	
ACEITE	10,00			10			
AJO	3,00						
SAL	1,50					387,58	
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,26						
TOTALES		79,2	34,16	18,28	10,15	525,58	99
KCAL TOT		291	201	335			
APORTE ENERG Kcal		827					

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					

**AL HORNO (INTERIOR) - BONDOLA AL HORNO (CAPITAL) 2
VECES AL MES**

CANTIDAD (PB) G/Hombre/ Día						
300,00						
0,50						
1,00						
TOTALES						
KCAL TOT						
PORTE ENERG						

POLLO AL HORNO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	350,00		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					

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	1,00					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					

ALBÓNDIGAS CON SALSA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (PICADA DE AGUJA)	130,00		24	27,3		51,3	84,5
HARINA	20,00	15,4	1,5	0,24	0,32	0,6	
CEBOLLA	20,00	1,4	0,4	0,04	0,34	8,4	
MORRÓN	20,00	1,4	0,4	0,04	0,34	8,4	
ZANAHORIA	80,00	6	1,7	0,2	1,44	34	
PULPA DE TOMATE	90,00	6,1	1,5			45	
HUEVO	21,00	0,2	2,7	2,3			105
ACEITE	10,00			10			
AJO	2,00						
PIMIENTA	0,05						
PIMENTÓN	0,50						
SAL	2,00					775,16	
ADOBO	0,50						
PEREJIL	1,00						
TOTALES		30,5	32,2	40,12	2,44	820,16	189,5
KCAL TOT		122	129	361,1			
APORTE ENERG Kcal		612,1					

POLENTA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
HARINA DE MAIZ INSTANTÁNEA	77,50	60	7,13	0,62	1,24	28	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		60	7,13	5,62	1,24	415,58	
KCAL TOT		240	28,5	50,5			
APORTE ENERG Kcal		319,1					

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					