



## GUIZO 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	
OREGANO	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		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 AL HORNO (CENA)

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		510					

## 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		249					

## ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REPOLLO	50,00	2,19	0,63	0,066	0,54	12,3	
ZANAHORIA	50,00	2,92	0,84	0,1	0,72	16,4	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		5,11	1,47	5,166	1,26	416,28	
KCAL TOT		20,44	5,88	46,5			
APORTE ENERG		73					

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					

### MILANESAS DE CERDO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE CERDO (INTERIOR)- CUADRADA (CAPITAL)	200,00		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	3,00						
SAL	2,00					775,16	
ADOBO	0,50						
PEREJIL	1,26						
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 absorcion de aceite				

### ARROZ (ALMUERZO) INTERIOR

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	
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					

### ENSALADA DE TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	160,00	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 MAIZ	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					

### FIDEOS CON SALSABOLOGNESA (CENA)

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
FIDEOS	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					

**POLLO A LA PORTUGUESA (ALMUERZO)**

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	283,05		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 ENERGI		783					

**POLENTA**

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
HARINA DE MAIZ INSTANTANEA	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 ENERGI		319,1					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	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 ENERGI		124,3					

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

**GUISO DE LENTEJAS(CENA)**

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO	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	
OREGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,26						
TOTALES		79,2	49,08	49,58	10,15	581,18	117
KCAL TOT		291	194,32	445,32			
APORTE ENERGI		931					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	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 ENERGI		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FRUTA	19,05	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 ENERGI		83,38					

## FIDEOS CON SALSA BOLOGNESA (ALMUERZO)

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
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					

## PASTEL DE POLLO (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	200,00		40,4	14,4		34,2	220
PAPA	250,00	54,25	4,5	0,7	4,25	60,7	
CEBOLLA	18,50	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
MORRON	23,10	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
HUEVO	23,00	0,4	3	25,2			115
AJO	0,50						
ACEITE	11,000			11			
ADOBO	0,50						
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		3,3	48,8	51,39	0,7	499,58	335
KCAL TOT		186	195	470			
APORTE ENERG Kcal		851					

## ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, ZANAHORIA Y HUEVO DURO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REPOLLO	30,00	2,19	0,63	0,066	0,54	12,3	
TOMATE	50,00	0,4	1,12	0,11	1	21	
HUEVO	19,30	0,3	2,5	21,1			97
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		5,89	5,05	26,366	2,24	437,28	97
KCAL TOT		24	20	238			
APORTE ENERG Kcal		282					

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						

## 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	1,00					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	1,00					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
<b>FALSA CARROT CAKE</b>							
HARINA	15,00	13	1,3	0,2	0,3	0,5	
AZUCAR	25,00	17					
HUEVO	16,25	0,3	3,7	3,2			145
VAINILLA	1,25						
POLVO HORNEAR	0,30						
SAL	0,16						
CANELA	0,20						
ZANAHORIA	24,00						
ACEITE	12,50						
TOTALES		30,3	5	3,4	0,3	0,5	145
KCAL TOT		120	20	31			
APORTE ENERG Kcal		171					

## BIFES A LA PORTUGUESA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA CAPITAL (AGUJA) INTERIOR (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

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	
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					

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					



### GUISO DE POROTOS (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
POROTOS	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	194,32	445,32			
APORTE ENERG Kcal		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
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					

### PASTEL DE POLENTA Y CARNE DE CERDO(CENA)

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	
CARNE PICADA DE CERDO (INTERIOR)- CARNE PICADA DE CERDO, PALETA(CAPITAL)	150,00		27,6	31,5		59,1	97,5
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	
AJO	3,00						
ORÉGANO	0,50						
PIMIENTA	0,050						
PEREJIL	1,26						
ACEITE	10,00			10			
SAL	2,50					969	
TOTALES		64,4	35,99	42,26	2,24	1080,7	97,5
KCAL TOT		258	144	380			
APORTE ENERG Kcal		782					

### ENSALADA DE REMOLACHA HERVIDA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REMOLACHA	165,00	6,6	0,7	0,15	1,1	41	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		6,6	0,7	5,15	1,1	428,58	
KCAL TOT		26,4	3	46,4			
APORTE ENERG		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
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 (ALMUERZO)

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		510					

### PURÉ TRIPLE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	150,00	20	2		1,3		
ZAPALLO	50,00	3,7	1,1	0,1	0,9	20,5	
ZANAHORIA	50,00	4	1	0,1	1	20,5	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		27,7	4,1	5,2	3,2	428,58	
KCAL TOT		124	18	60,3			
APORTE ENERG		202					

### ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REPOLLO	50,00	2,19	0,63	0,066	0,54	12,3	
ZANAHORIA	50,00	2,92	0,84	0,1	0,72	16,4	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		5,11	1,47	5,166	1,26	416,28	
KCAL TOT		20,4	6	46,5			
APORTE ENERG		73					

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					

### HAMBURGUESAS (2 VECES POR MES)

CERDO

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 ) BONDIOLA (CAPITAL)
CARNE CERDO DESOSADA (INTERIOR)	200,00		37	42		79	234	ADOBO
PAN RALLADO	40,00	23	4	0,1	1,4	110		SAL
HUEVO	20,00	0,2	2,6	2,2			100	
ACEITE	10,00			10				
AJO	2,00							
SAL	1,00					387,58		
ADOBO	0,50							
PEREJIL	1,00							

AF

TOTALES	23,2	43,6	54,3	1,4	576,58	334
KCAL TOT	93	174,4	489			
APORTE ENERG Kcal	756					

### 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 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	1,00					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					

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

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