

PECETO A LA PIZA (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PECETO	300,00		63	15		198	108
CEBOLLA	15,00	1,1	0,3	0,03	0,2	6,2	
MORRÓN	15,00	1,1	0,3	0,03	0,2	6,2	
PULPA DE TOMATE	100,00	7	1,6			50	
ACEITE	10,00			10			
AJO	2,00						
PIMIENTA	0,05						
PIMENTÓN	0,50						
SAL	2,00					775,2	
OREGANO	0,50						
PEREJIL	1,00						
TOTALES		9,2	65,2	25,06	0,4	1035,6	108
KCAL TOT		37	261	226			
APORTE ENERG Kcal		524					

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 REPOLLO CON AJO Y PEREJIL

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REPOLLO BLANCO	70,00	5,11	1,47	0,154	1,26	29	
PEREJIL	1,00						
AJO	1,00						
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		5,11	1,47	5,154	1,26	416,58	
KCAL TOT		9	3	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					

PASTEL DE POLLO Y ESPINACA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	250,00		50,5	18,1		43	275
ESPINACA	311,00	23,3	6,5	0,6	6,2	127,5	
CEBOLLA	20,00	1,5	0,42	0,04	0,4	8,2	
MORRÓN	20,00	1,5	0,42	0,04	0,4	8,2	
HUEVO	40,00	4,1	5,1	4,4			200
ACEITE	10,00			10			
AJO	2,00						
PIMIENTA	0,05						
QUESO DANBO	20,00		4,7	6		109	16,3
SAL	2,00					775,2	
PEREJIL	1,00						
TOTALES		30,4	67,64	39,18	7	1071,1	491,3
KCAL TOT		121	271	353			
APORTE ENERG Kcal		745					

ENSALADA DE TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	160,00	12	3,52	0,352	3,2	66	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		12	3,52	5,352	3,2	453,58	
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
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					

CHOP SUEY DE CERDO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO (INTERIOR)-CUADRADA (CAPITAL)	200,00		37	42		79	390
CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZAPALLITO	50,00	4	1,1	0,1	0,8	20,5	
BERENJENA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
MORRON	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ACEITE	20,00			15			
AJO	1,00						
PIMIENTA	0,50						
SALSA DE SOJA	28,00					194	
PEREJIL	1,00						
TOTALES		14,4	40,96	57,42	3,2	350,9	390
KCAL TOT		58	164	517			
APORTE ENERG		739					

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					

FIDEOS CON SALSA BOLOGNESA DE CERDO

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)	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	
MORRON	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 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 Kcal		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 Kcal		249					

ENSALADA DE TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	160,00	12	3,52	0,352	3,2	66	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		12	3,52	5,352	3,2	453,58	
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
BUDÍN DE PAN							
PAN SECO	100	57,4	9,3	0,2	3,5	274	
LECHE EN POLVO	10	6	0,6	3		37	
AZÚCAR	30	30					
HUEVO	20	2,1	2,6	2,2			100
DULCE DE MEMBRILLO	20	17,4	0,1	0,06	0,8		
VAINILLA	0,3						
TOTALES		112,9	12,6	5,46	4,3	311	100
KCAL TOT		452	50,4	49,1			
APORTE ENERG Kcal		552					

PASCUALINA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ESPINACA	125,00	9,4	2,6	0,2	2,5	51,2	
HARINA	30,00	23	2,3	0,3	0,5	0,9	
AJO	1,00						
CEBOLLA	20,00	1,5	0,42	0,04	0,4	8,2	
HUEVO	60,00	6,1	8	6,6			300
POLVO DE HORNEAR	1,25						
ACEITE	28,000			28			
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,50					581,4	
TOTALES		40	13,32	35,14	3,4	641,7	300
KCAL TOT		160	53,3	316,3			
APORTE ENERG Kcal		530					

SALTEADO DE VEGETALES

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZAPALLITO	50,00	4	1,1	0,1	0,8	20,5	
BERENJENA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
MORRÓN	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ACEITE	20,00			15			
AJO	1,00						
PIMIENTA	0,50						
PEREJIL	1,00						
TOTALES							
KCAL TOT							
APORTE ENERG							

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					

MILANESAS DE CERDO (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO (INTERIOR)-CUADRADA DE CERDO (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 absorción de aceite				

ENSALADA JAPONESA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ	50,00	39	3,9	0,6	0,9	2	
MORRON	15,00	1,2	0,3	0,03	0,2	6,1	
HUEVO	23,00	2,4	3	2,5			115
APIO	10,00	0,8	0,22	0,02	0,2	4,1	
TOMATE	50,00	4	1,1	0,1	0,8	20,5	
ACEITE	10,00			10			
VINAGRE	5,00						
PIPIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		47,4	8,52	13,25	2,1	420,28	115
KCAL TOT		190	34,1	119,2			
APORTE ENERG Kcal		343					

ENSALADA DE LECHUGA

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

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CREMA DE CARAMELO							
ALMIDON DE MAIZ	15	11,52	1,14	0,2	0,24		
AZUCAR	47,4						
LECHE EN POLVO	28,5	10,8	7,5	7,7		104,5	
VAJILLA	1						
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/Dia	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					

FIDEOS CON PESTO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FIDEOS	70,00	54	5,4	0,8	1,2	2,8	
PEREJIL	1,26						
AJO	2,00						
ACEITE	8,00			8			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		54	5,4	8,8	1,2	390,38	
KCAL TOT		216	22	79,2			
APORTE ENERG Kcal		317					

ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REPOLLO BLANCO	70,00	5,11	1,47	0,154	1,26	29	
ZANAHORIA	40,00	2,92	0,84	0,1	0,72	16,4	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		5,11	1,47	5,254	1,26	432,98	
KCAL TOT		20,4	6	46,5			
APORTE ENERG Kcal		73					

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 ENERG Kcal		124,3					

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	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						

PAPAS RÚSTICAS

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	350,00						
ACEITE	10,00			10			
ORÉGANO	1,00						
PIMENTÓN	0,50						
SAL	1,00					387,58	
	TOTALES	0	0	10	0	387,58	
	KCAL TOT	130,4	12	94			
	APORTE ENERG Kcal	236					

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	22	17	1,7	0,2	0,4	0,9	
AZÚCAR	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	1,8						
	TOTALES	45,1	3,9	7	0,4	82,4	32
	KCAL TOT	180,4	16	63			
	APORTE ENERG Kcal	259					

PASTEL DE CARNE (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (AGUJA)	130,00		24	27,3		51,3	84,5
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	
MORRÓN	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	15,000			15			
ADOBO	0,50						
PIMIENTA	0,05						

SAL	1,00						
TOTALES		57,55	32,4	68,29	4,95	387,58	199,5
KCAL TOT		186	129	622			
APORTE ENERG Kcal		937					

ENSALADA DE REMOLACHA HERVIDA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REMOLACHA	65,00	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 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
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	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO	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					

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	1,000						
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					

TORTILLA DE ACELGA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ACELGA	311,00	23,3	6,5	0,6	6,2	127,5	
CEBOLLA	17,00	1,2	0,3	0,03	0,2	6,2	
MORRÓN	17,00	1,2	0,3	0,03	0,2	6,2	
HUEVO	45,00	4,6	5,7	5			225
ACEITE	10,00			10			
AJO	2,00						
ORÉGANO	0,05						
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
PEREJIL	1,00						
TOTALES		30,3	12,8	15,66	6,6	527,48	225
KCAL TOT		121,2	51,2	141			
APORTE ENERG Kcal		313					

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					

ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	80,00	6	2	0,18	1,6	33	
CEBOLLA	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		8,2	2,63	5,25	2,1	432,88	
KCAL TOT		33	11	47,3			
APORTE ENERG Kcal		91					

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) (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
HAMBURGUESA PANADERÍA (2 U) CAPITAL	170,00						
CARNE DE CERDO (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	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					

PURÉ MIXTO 2 VECES POR MES

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					

ENSALADA DE ZANAHORIA 2 VECES POR MES

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ZANAHORIA	50,00	4	1	0,1	1	21	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		4	1	5,1	1	408,58	
KCAL TOT		16	4	46			
APORTE ENERG Kcal		66					

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					

GUISO DE FIDEOS CON CARNE DE CERDO(CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE 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			
ADOBO	0,80						
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					

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					

ENSALADA COMPLETA DE LENTEJAS (2 VECES POR MES)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Dia	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
LENTEJAS	60,00	37	14	1,5	7,5	5	
ARROZ	50,00						
HUEVO	25,00	0,4	3	25,2			115
CEBOLLA	10,00	0,8	0,22	0,02	0,2	4,1	
MORRÓN	30,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	40,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
PEREJIL	1,26						
ACEITE	15,00						
AJO	3,00						
SAL	1,00					387,58	
VINAGRE	5,00						
PIMIENTA	0,500						
TOTALES		43,4	17,95	26,89	8,9	424,98	115
KCAL TOT		174	72	242			
APORTE ENERG Kcal		488					