

LUNES

CERDO AL HORNO (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO	350,00						
ADOBO	0,10						
SAL	1,00						
	TOTALES						
	KCAL TOT						
	APORTE ENERG						

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	0,50					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, REMOLACHA Y LECHUGA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	80,00	3,5	0,63	0,066	0,54	21	
LECHUGA	40,00	1,5	0,4	0,05	0,3	8,2	
REMOLACHA	40,00	2,92	0,84	0,1	0,72	12,6	
ACEITE	5,00			5			
SAL	0,50					387,58	
	TOTALES	7,92	1,87	5,216	1,56	429,38	
	KCAL TOT	26,4	7,5	47			
	APORTE ENERG	81					

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					

LASAGNA DE BERENJENA Y POLLO (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	130,00		24	27,3		51,3	84,5
BERENJENA	250,00	32	9	0,8	6,4	164	
QUESO DANBO	65,00						
LECHE EN POLVO	5,00	3,2	0,34	1,5		20	
HARINA	5,00	4	0,4	0,06	0,1	0,1	
CEBOLLA	15,00	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
MORRÓN	11,00	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
HUEVO	20,00	0,2	2,6	2,2			100
AJO	0,50						
ACEITE	15,000			15			
OREGANO	0,10						
PIMIENTA	0,05						
SAL	0,50					387,58	
	TOTALES	42,3	37,24	46,95	7,2	640,08	184,5
	KCAL TOT	169,2	149	423			
	APORTE ENERG Kcal	741					

ARROZ CON PEREJIL

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

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
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

MILANESAS CARNE (2 VECES AL MES) ALMUERZO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (NALGA)	250,00		37	42		79	390
PAN RALLADO	75,00	43,05	7	0,15	2,6	205,5	
ACEITE	115,00			115			
AJO	1,50						
SAL	2,00					775,16	
ADOBO	0,10						
PEREJIL	1,50						
TOTALES		43,05	44	157,15	2,6	1059,66	390
KCAL TOT		174	198	601*			
APORTE ENERG Kcal		973	*calculo para milanesa frita con % de absorción de aceite				

MATAMBRE A LA LECHE (2 VECES AL MES) ALMUERZO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
MATAMBRE	300,00		37	42		79	390
LECHE EN POLVO	24,00	43,05	7	0,15	2,6	205,5	
ACEITE	8,00			115			
AJO	2,00						
SAL	1,00					775,16	
OREGANO	0,10						
VINAGRE	10,00						
PIMIENTA	0,05						
PEREJIL	2,00						
TOTALES		43,05	44	157,15	2,6	1059,66	390
KCAL TOT		174	198	601*			
APORTE ENERG Kcal		973					

ENSALADA DE PAPA, ZANAHORIA Y CHOCLO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	180,00	37	14	1,5	7,5	5	
CHOCLO	15,00	1,7	0,42	0,3	0,5	32	
ZANAHORIA	40,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
ACEITE	8,00			15			
SAL	0,50					387,58	
VINAGRE	5,00						
TOTALES		41,7	14,52	16,9	8,7	440,58	
KCAL TOT		173,2	60	152,6			
APORTE ENERG		386					

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	200,00	13	1,3	0,2	0,3	0,5	
AZUCAR	15,00	17					
TOTALES		30	1,3	0,2	0,3	0,5	#REF!
KCAL TOT		159,2	22,4	32			
APORTE ENERG		214					

PASTA CON VEGETALES SALTEADOS (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FIDEOS (tallarines cap- secos int)	100,00	115,25	11,5	1,8	2,5	29,1	
ZAPALLITO	80,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZANAHORIA	60,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
MORRÓN	45,00	4,5	1,2	0,13	1,1	25	
CEBOLLA	50,00	7	1,7			50	
AJO	1,50			21			
ACEITE	10,00						
SAL	1,50					1161	
SALSA SOJA	5,00						
QUESO DANBO RALLADO	10,00						
PIMIENTA	0,050						
OREGANO	0,10						
	TOTALES	131,15	15,66	23,07	4,6	1289,7	0
	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					

MIÉRCOLES

SALPICÓN DE VERDURAS Y POLLO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POLLO	200,00						
LECHUGA	15,00						
TOMATE	25,00						
ZANAHORIA	45,00						
MORRÓN	15,00						
ARROZ	50,00						
PAPA	100,00						
HUEVO	13,75						
ARVEJAS	15,00						
CHOCLO	15,00						
ACEITE	8,00						
PEREJIL	1,50						
VINAGRE	5,00						
TOTALES							
KCAL TOT							
APORTE ENERG Kcal							

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)	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
BANANA	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 DE ARROZ CON ATÚN (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ	60,00						
ATÚN AL NATURAL	55,00						
ZANAHORIA	30,00						
MORRÓN	20,00						
ARVEJAS	15,00						
SAL	1,00						
VINAGRE	5,00						
ACEITE	5,00						
PEREJIL	1,00						
TOTALES			70,7	25,2		527	385
KCAL TOT			283	227			
APORTE ENERG Kcal		510					

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
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

CHOP SUEY DE CERDO (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO	200,00		37	42		79	390
CEBOLLA	40,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ZAPALLITO	60,00	4	1,1	0,1	0,8	20,5	
BERENJENA	60,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
ZANAHORIA	40,00	3	0,8	0,09	0,7	16,4	
MORRÓN	35,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ACEITE	20,00			15			
AJO	1,00						
PIMIENTA	0,05						
SALSA DE SOJA	20,00					194	
PEREJIL	1,00						
TOTALES		14,4	40,96	57,42	3,2	350,9	390
KCAL TOT		58	164	517			
APORTE ENERG		739					

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	0,50					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
ENSALADA DE FRUTAS							
MANZANA	40	19,05	1,12	0,3	2,1		
BANANA	40	19,05	1,12	0,3	2,1		
NARANJA	200	95,2	5,6	1,5	10,5		
MELÓN	40	19,05	1,12	0,3	2,1		
AZÚCAR	15	15					
TOTALES		167,35	8,96	2,4	16,8		
KCAL TOT		669,4	36	22			
APORTE ENERG		727					

TORTILLA DE ESPINACA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ESPINACA	250,00	23,3	6,5	0,6	6,2	127,5	
CEBOLLA	25,00	1,2	0,3	0,03	0,2	6,2	
HUEVO	55,00	4,6	5,7	5			225
ACEITE	10,00			10			
AJO	1,00						
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
QUESO DANBO RALLADO	15,00						
PEREJIL	1,00						
TOTALES		29,1	12,5	15,63	6,4	521,28	225
KCAL TOT		121,2	51,2	141			
APORTE ENERG		313					

FIDEOS CON PESTO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
FIDEOS	70,00	54	5,4	0,8	1,2	2,8	
PEREJIL	1,50						
AJO	1,50						
ACEITE	5,00			8			
SAL	0,50					387,58	
	TOTALES	54	5,4	8,8	1,2	390,38	
	KCAL TOT	216	22	79,2			
	APORTE ENERG	317					

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					

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					

PAPAS RÚSTICAS

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	370,00						
ACEITE	8,00			10			
ORÉGANO	0,50						
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					

ENSALADA MIXTA

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
TORTA MARMOLADA							
HARINA	40,00	13	1,3	0,2	0,3	0,5	
AZUCAR	30,00	17					
HUEVO	55,00	0,3	3,7	3,2			145
VAINILLA	1,00						
POLVO HORNEAR	1,50						
COCOA	3,00						
TOTALES		30,3	5	3,4	0,3	0,5	145
KCAL TOT		120	20	31			
APORTE ENERG Kcal		171					

PIZZA (ENTRADA) CENA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
HARINA	100,00		27,6	31,5		59,1	97,5
EVADURA SECA INSTANTÁNEA	1,00	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
SAL	1,00	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
AZÚCAR	2,00						
ACEITE	5,00						
SALSA TOMATE	35,000			10			
CEBOLLA	5,00						
OREGANO	0,05						
TOTALES		2,9	28,5	41,59	0,7	76,2	97,5
KCAL TOT		12	114	374,3			
APORTE ENERG Kcal		500	500				

REVUELTO DE ZAPALLITOS (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ZAPALLITO	200,00						
HUEVO	60,00						
CEBOLLA	40,00						
AJO	1,50						
ACEITE	5,00						
SAL	1,00						
PIMIENTA	0,05						
OREGANO	0,10						
PEREJIL	1,50						
TOTALES			70,7	25,2		527	385
KCAL TOT			283	227			
APORTE ENERG Kcal		510					

BONIATO AL HORNO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
BONIATO	150,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
ACEITE	5,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		5,2	0,73	0,17	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
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					

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					

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 DE POLLO, LENTEJAS, HUEVO DURO CON SALSAS VINAGRETA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
LENTEJAS	60,00	37	14	1,5	7,5	5	
POLLO	130,00		20,2	7,2		40	110
HUEVO	30,00	0,2	2,6	2,2			100
CEBOLLA	10,00	0,8	0,22	0,02	0,2	4,1	
PEREJIL	1,26						
ACEITE	15,00			15			
AJO	1,50						
SAL	1,00					387,58	
VINAGRE	5,00						
PIMIENTA	0,050						
TOTALES		38	37,02	25,92	7,7	436,68	210
KCAL TOT		152	148,1	233,3			
APORTE ENERG		533					

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					

DOMINGO

PASTEL DE CARNE (ALMUERZO)

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	300,00	54,25	4,5	0,7	4,25	60,7	
CEBOLLA	30,00	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
MORRÓN	23,10	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
HUEVO	25,00	0,4	3	25,2			115
PEREJIL	1,50						
AJO	0,50						
ACEITE	12,000			15			
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		57,55	32,4	68,29	4,95	516,68	199,5
KCAL TOT		186	129	622			
APORTE ENERG Kcal		937					

ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REPOLLO	20,00	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
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					

PIZZA (ENTRADA) CENA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
HARINA	100,00		27,6	31,5		59,1	97,5
ADURA SECA INSTANTÁ	1,00	1,3	0,4	0,04	0,3	7,6	
SAL	1,00	1,6	0,5	0,05	0,4	9,5	
AZÚCAR	2,00						
ACEITE	5,00						
SALSA TOMATE	35,000			10			
CEBOLLA	5,00						
OREGANO	0,05						
TOTALES		2,9	28,5	41,59	0,7	76,2	97,5
KCAL TOT		12	114	374,3			
APORTE ENERG		500	500				

GUISO DE POROTOS (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
POROTOS	40,00	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					

ARROZ (2 VECES POR MES)

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					

ENSALADA DE LECHUGA (2 VECES POR MES)

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					