



### CERDO AL HORNO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día						
CARNE DE CERDO (INTERIOR)- BONDOLIA (CAPITAL)	300,00						
ADOBO	0,50						
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	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, 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	1,00					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					

### ZAPALLITOS RELLENOS (GENA)

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
ZAPALLITOS	400,00	32	9	0,8	6,4	164	
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	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	0,2	2,6	2,2			100
AJO	0,50						
ACEITE	15,000			15			
ADOBO	0,50						
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					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	80,00	61,5	6,1	1	1,3	3,2	
PEREJIL	3,00						
ACEITE	8,00			8			
SAL	1,00					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

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ZANAHORIA	100,00	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					

### MILANESAS (ALMUERZO)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA (NALGA)	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 DE POROTOS, ZANAHORIA, CHOCLO Y CHAUCHAS

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
POROTOS	60,00	37	14	1,5	7,5	5	
CHOCLO	15,00	1,7	0,42	0,3	0,5	32	
CHAUCHAS	20,00	1,6	0,4	0,05	0,4	9	
ZANAHORIA	40,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
PEREJIL	1,26						
ACEITE	15,00			15			
AJO	3,00						
SAL	1,00					387,58	
VINAGRE	5,00						
PIMIENTA	0,050						
TOTALES		43,3	14,92	16,95	9,1	449,58	
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
TORTA DE FRUTA							
HARINA	17,00	13	1,3	0,2	0,3	0,5	
AZÚCAR	17,00	17					
HUEVO	29,00	0,3	3,7	3,2			145
VAINILLA	1,25						
POLVO HORNEAR	0,60						
FRUTA	75	9,5	0,6	0,15	1,1		
TOTALES		39,8	5,6	3,55	1,4	0,5	145
KCAL TOT		159,2	22,4	32			
APORTE ENERG		214					

### FIDEOS CON SALSA BOLOGNESA (CENA)

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE VACUNA DESOSADA	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 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 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 REMOLACHA HERVIDA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REMOLACHA	100,00	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
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					

## 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						
TOTALES		23,2	43,6	54,3	1,4	576,58	334
KCAL TOT		93	174,4	489			

### 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	1,26						
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		317					

### ENSALADA DE REPOLLO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
REPOLLO BLANCO	70,00	3	0,8	0,1	0,7	16,5	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		3	0,8	5,1	0,7	404,08	
KCAL TOT		12	3,2	46			
APORTE ENERG		61					

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/Día						
300,00						
0,50						
1,00						
TOTALES						
KCAL TOT						



### BRASEADO DE CERDO

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO (INTERIOR), PALETA DE CERDO (CAPITAL)	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					

### 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
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					

### ENSALADA DE POLLO, LENTEJAS, HUEVO DURO CON SALSA 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	100,00		20,2	7,2		40	110
HUEVO	25,00	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	3,00						
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					



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

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	32,6	2,9	0,4	2,6	36	
ZANAHORIA	40,00	3	0,1	0,1	0,7	16	
ARVEJAS	18,00	4,4	0,55	0,15	0,55	1,8	
ACEITE	10,00			10			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		40	3,55	10,65	3,85	405,38	
KCAL TOT		160	14,2	94,5			
APORTE ENERG Kcal		269					

### ENSALADA LECHUGA Y TOMATE

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	80,00	3	2	0,2	1,3	33	
LECHUGA	80,00	6	1	0,1	1	23	
SAL	1,00					387,58	
ACEITE	5,00			5			
TOTALES		9	3	5,3	2,3	443,58	
KCAL TOT		36	12	48			
APORTE ENERG		96					

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>ARROZ CON LECHE</b>							
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	
HUEVO	6,4	0,1	0,8	0,7			32
CANELA							
VAINILLA	1,8						
TOTALES		45,1	3,9	7	0,4	82,4	32
KCAL TOT		180,4	16	63			
APORTE ENERG Kcal		259					

### CARNE DE CERDO ENCEBOLLADA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
<b>CAPITAL (CUADRADA)- INTERIOR (CARNE DE CERDO)</b>	<b>150,00</b>		<b>27,6</b>	<b>31,5</b>		<b>59,1</b>	<b>97,5</b>
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	2,9	28,5	41,59	0,7	463,78	97,5
	KCAL TOT	12	114	374,3			
	APORTE ENERG	500					

### CROQUETAS DE ARROZ Y ESPINACA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ARROZ	40,00	31	3,1	0,5	0,65	1,6	
LECHE EN POLVO	8,00	4,7	0,5	2,4		30	
HUEVO	20,00						
QUESO DANBO	20,00						
HARINA	8,00	6,1	0,6	0,1	0,14	0,23	
ESPINACA	60,00	4,5	1,2	0,1	1,2	24,6	
PEREJIL	1,26						
AJO	2,00						
CEBOLLA	15,00						
ACEITE	10,00			10			
PIMIENTA	0,05						
SAL	1,00					387,58	
	TOTALES	46,3	5,4	13,1	1,99	444,01	
	KCAL TOT	185,2	22	118			
	APORTE ENERG	325					

### ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
ZANAHORIA	40,00	2,92	0,84	0,1	0,72	16,4	
REMOLACHA	40,00	4	1,1	0,1	1	17	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
	TOTALES	6,92	1,94	5,2	1,72	420,98	
	KCAL TOT	28	8	47			
	APORTE ENERG	83					

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					

**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					

**PAPAS RÚSTICAS**

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
PAPA	250,00						
OREGANO	1,00						
PIMENTÓN	1,00						
ACEITE	10,00						
SAL	1,00						
TOTALES							
KCAL TOT							
APORTE ENERG Kcal							

**ENSALADA DE TOMATE, REPOLLO Y CEBOLLA**

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
TOMATE	100,00	2,6	0,8	0,1	0,6	25,2	
REPOLLO	60,00	2,2	0,63	0,07	0,5	12,3	
CEBOLLA	30,00	1,5	0,42	0,04	0,4	8,2	
ACEITE	5,00			5			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		6,3	1,85	5,21	1,5	433,28	
KCAL TOT		25,2	7,4	47			
APORTE ENERG		80					

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					

**BIFES A LA PORTUGUESA**

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
CARNE DE CERDO (CUADRADA)- CARNE VACUNA DESOSADA 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					

**FIDEOS**

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	
ACEITE	10,00			10			
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		54	5,4	10,8	1,2	390,38	
KCAL TOT		216	22	97,2			
APORTE ENERG Kcal		335					

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	
MORRÓN	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					

**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					

**BONIATOS AL HORNO**

ITEM	CANTIDAD (PB) G/Hombre/Día	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	FIBRA	SODIO (mg)	COLESTEROL
BONIATO	250,00	32,6	2,9	0,4	2,6	36	
ACEITE	8,00			8			
OREGANO	1,00						
SAL	1,00					387,58	
TOTALES		32,6	2,9	8,4	2,6	423,58	
KCAL TOT		130,4	12	75,6			
APORTE ENERG		218					

**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					