

CENTRO: CP INF -PRI VIRGEN DE NAVALAZARZA SEPTIEMBRE

	<u>VALOR ENERGÉTICO</u>		<u>GRASAS</u>				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	<i>Totales (g)</i>	<i>AG saturados (g)</i>	<i>AG monoinsaturados (g)</i>	<i>AG poliinsaturados (g)</i>					
Día 7											
<i>Pasta con atún tomate y</i>	1270,55	299,95	4,89	1,4	1,12	1,61	53,83	50,17	3,66	13,91	0,3
<i>Lomo al horno con ens</i>	780,55	186,85	12,74	3,67	4,52	4,11	2,97	2,09	0,88	16,07	0,14
<i>Sandía y leche</i>	397,5	95	3,8	2,45	1,1	0,28	12,2	11,45	0,75	3,7	0,13
<i>Pan</i>	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2748,6	653,8	21,93	7,64	6,82	6,1	83,1	63,71	6,29	36,18	1,06
Día 8											
<i>Judías verdes con zana</i>	542,2	130,3	10,51	1,81	7,13	1,43	10,34	6,5	3,84	2,52	0,08
<i>Filete de pollo villaroy c</i>	1246,75	299,5	15,89	3,33	3,94	6,05	18,72	17,16	1,56	21,59	0,43
<i>Melón</i>	168	40,5	0	0,04	0	0	10,5	9	1,5	0,9	0,06
<i>Pan</i>	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2256,95	542,3	26,9	5,3	11,15	7,58	53,66	32,66	7,9	27,51	1,06
Día 9											
<i>Arroz tres delicias</i>	1302,56	312,37	3,08	0,67	0,94	1,09	61,73	61,12	0,61	8,79	0,27
<i>Merluza al horno con en</i>	597,9	143,7	11,39	1,33	2,83	6,76	2,12	1,49	0,63	8,9	0,18
<i>Melocotón y leche</i>	709	169	7,6	4,6	2,2	0,26	19,8	18,4	1,4	6,8	0,24
<i>Pan</i>	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2909,46	697,07	22,57	6,72	6,05	8,21	97,75	81,01	3,64	26,99	1,18

	VALOR ENERGÉTICO		GRASAS				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	Totales (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)					
Día 10											
Patatas a la riojana con	1447,39	347,56	23,02	6,01	8,25	8,38	20,86	18,67	2,18	16,26	1,53
Tortilla de champiñón y	1021,1	245,3	17,94	3,25	5,32	7,66	11,74	9,9	1,84	10,21	0,25
Sandía	124,5	30	0	0,15	0	0,15	7,5	6,75	0,75	0,6	0,01
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2892,99	694,86	41,46	9,53	13,65	16,29	54,2	35,32	5,77	29,57	2,28

Media semanal

2702	647,0075	28,215	7,2975	9,4175	9,545	72,1775	53,175	5,9	30,063	1,395
------	----------	--------	--------	--------	-------	---------	--------	-----	--------	-------

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS:

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

CENTRO: CP INF -PRI VIRGEN DE NAVALAZARZA SEPTIEMBRE

	VALOR ENERGÉTICO		GRASAS				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	Totales (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)					
Día 13											
Lentejas con arroz	852,02	204,34	2,63	0,31	0,6	1,53	38,75	35,01	3,74	9,38	0,18
Pollo (huevo almendr c	1952,65	468,5	28,4	5,02	9,08	10,84	26,7	24,2	2,5	27,75	0,33
Melón y leche	714	170,5	7,6	4,64	2,2	0,26	19,9	18,4	1,5	7,1	0,3
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	3818,67	915,34	39,13	10,09	11,96	12,73	99,45	77,61	8,74	46,73	1,3
Día 14											
Pasta con tomate	1064,8	255,5	1,65	0,19	0,21	0,77	53,81	50,15	3,66	8,9	0,08
Albóndigas con guarnic	928,15	222,8	18,35	3,46	5,85	8,71	13,54	8,34	5,2	6,3	1,98
Melocotón	244,5	58,5	0	0	0	0	15,6	13,5	2,1	0,9	0
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2537,45	608,8	20,5	3,77	6,14	9,58	97,05	71,99	11,96	18,6	2,55
Día 15											
Patatas con pescado	753,4	181,35	5,83	0,68	1,37	3,5	26,69	23,78	2,91	7,72	0,19
Bacalao con tomate y e	402,75	96,45	2	0,27	0,3	0,89	3,99	2,87	1,12	16,46	0,27
Sandía y leche	397,5	95	3,8	2,45	1,1	0,28	12,2	11,45	0,75	3,7	0,13
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	1853,65	444,8	12,13	3,52	2,85	4,77	56,98	38,1	5,78	30,38	1,08

	VALOR ENERGÉTICO		GRASAS				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	Totales (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)					
Día 16											
Puré de legumbres	970,9	232,95	5,71	0,63	1,39	3,5	35,75	29,75	6	14,99	0,34
Pescadilla rebozada co	811,54	195,05	12,04	1,48	3	6,91	10,47	9,24	1,23	12,28	0,23
Melón y leche	714	170,5	7,6	4,64	2,2	0,26	19,9	18,4	1,5	7,1	0,3
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2796,44	670,5	25,85	6,87	6,67	10,77	80,22	57,39	9,73	36,87	1,36

Media semanal

2751,5525	659,86	24,4025	6,0625	6,905	9,4625	83,425	61,273	9,0525	33,145	1,5725
-----------	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS:

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

CENTRO: CP INF -PRI VIRGEN DE NAVALAZARZA SEPTIEMBRE

	VALOR ENERGÉTICO		GRASAS				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	kJ	kcal	Totales (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)					
Día 21											
Coliflor gratinada	518,4	114	7,4	3,65	2,3	0,97	10,43	7,2	3,22	7,21	0,6
Pescado frito con ensal	1277,05	307,15	12,12	1,44	2,98	7,04	35,4	31,36	4,04	13,95	0,21
Nectarina y leche	790,5	188,5	7,6	4,6	2,2	0,26	25	22,9	2,1	7,1	0,24
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2885,95	681,65	27,62	9,81	7,56	8,37	84,93	61,46	10,36	30,76	1,54
Día 22											
Judías con chorizo	785,72	188,49	4,16	1,01	1,15	1,93	37,46	22,84	14,62	14,28	0,17
Tortilla de York, queso, e	1037,2	249,15	20,64	8,16	6,52	4,48	2,92	2,29	0,63	13,79	1,01
Sandía	124,5	30	0	0,15	0	0,15	7,5	6,75	0,75	0,6	0,01
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2247,42	539,64	25,3	9,44	7,75	6,66	61,98	31,88	17	31,17	1,68
Día 23											
Pasta siciliana (tomate,	1541,1	360	8,69	2,74	2,24	2,68	54,42	50,44	3,98	21,32	0,55
Ternera guisada con ver	1205,45	289,35	14,93	4,31	5,59	4,5	12,95	10,69	2,26	27,58	0,19
Melón y leche	714	170,5	7,6	4,64	2,2	0,26	19,9	18,4	1,5	7,1	0,3
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	3760,55	891,85	31,72	11,81	10,11	7,54	101,37	79,53	8,74	58,5	1,53

	VALOR ENERGÉTICO		GRASAS				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	Totales (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)					
Día 24											
Pescado frito con verdu	664,25	159,55	11,64	1,39	2,89	6,84	3,9	2,4	1,5	11,22	0,21
Atún en salsa con ensal	843,35	207,75	13,05	2,56	7,65	2,45	4,09	2,92	1,17	19,62	0,11
Melocotón	244,5	58,5	0	0	0	0	15,6	13,5	2,1	0,9	0
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2052,1	497,8	25,19	4,07	10,62	9,39	37,69	18,82	5,77	34,24	0,81

Media semanal

2736,505	652,735	27,4575	8,7825	9,01	7,99	71,4925	47,923	10,4675	38,668	1,39
----------	---------	---------	--------	------	------	---------	--------	---------	--------	------

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS:

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

CENTRO: CP INF -PRI VIRGEN DE NAVALAZARZA SEPTIEMBRE

	VALOR ENERGÉTICO		GRASAS				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	kJ	kcal	Totales (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)					
Día 27											
Pasta con bechamel y q	1318,7	306,4	6,11	2,9	1,7	0,87	55,4	51,84	3,56	12,44	0,36
Huevos cocidos a la Rio	781,5	187,6	15,85	2,66	4,53	7,36	4,82	3,39	1,42	8,05	0,18
Sandía y leche	397,5	95	3,8	2,45	1,1	0,28	12,2	11,45	0,75	3,7	0,13
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2797,7	661	26,26	8,13	7,41	8,61	86,52	66,68	6,73	26,69	1,16
Día 28											
Menestra de verduras re	413,18	99,31	3,74	0,44	0,8	2,26	17,32	10,96	6,36	5,17	0,36
Canelones de bonito co	1672,9	391,4	10,36	3,53	2,74	2,92	60,05	55,21	4,83	20,64	0,74
Nectarina	244,5	58,5	0	0	0	0	15,6	13,5	2,1	0,9	0
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2630,58	621,21	14,6	4,09	3,62	5,28	107,07	79,67	14,29	29,21	1,59
Día 29											
Arroz con tomate	1235,1	296,1	2,55	0,32	0,49	1,21	62,38	61,76	0,62	5,35	0,25
Emperador con ensalad	447,85	107,65	3,76	0,84	1,51	0,97	2,97	2,09	0,88	16,07	0,25
Melón y leche	714	170,5	7,6	4,64	2,2	0,26	19,9	18,4	1,5	7,1	0,3
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	2696,95	646,25	14,41	5,92	4,28	2,54	99,35	82,25	4	31,02	1,29

	VALOR ENERGÉTICO		GRASAS				H de carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra alimentaria (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>	Totales (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)					
Día 30											
Lentejas con verdura, a	1282,3	307,6	12,94	2,12	3,73	6,86	38,94	35,2	3,74	12,08	0,44
Redondo de ternera con	1307,35	313,9	19,76	4,81	6,86	7,59	8,45	7,6	0,85	26,17	0,19
Melocotón	244,5	58,5	0	0	0	0	15,6	13,5	2,1	0,9	0
Pan	300	72	0,50	0,12	0,08	0,10	14,10	0,00	1,00	2,50	0,49
Totales día	3134,15	752	33,2	7,05	10,67	14,55	77,09	56,3	7,69	41,65	1,12

Media semanal

2814,845	670,115	22,1175	6,2975	6,495	7,745	92,5075	71,225	8,1775	32,143	1,29
----------	---------	---------	--------	-------	-------	---------	--------	--------	--------	------

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS:

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes