

**MARZO 22 NAVALAZARZA** Día 1

1 R LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ (215 g). 1 R FILETE DE POLLO EMPANADO (77 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (40 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 2

1 R PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (235 g). 1 R MERLUZA A LA MARINERA (al horno con salsa de pescado y marisco) (179 g). 1 R MENESTRA DE VERDURA REHOGADA (157 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 3

1 R ESPINACAS CON BECHAMEL Y TOMATE (202 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA (54 g). 1 R PATATAS FRITAS (128 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 4

1 R MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE (123 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (121 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 5

1 R CREMA DE CALABAZA (399 g). 1 R RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) (160 g). 1 R PATATAS DADO (129 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 6

1 R JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (210 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 7

1 R FIDEUA CON MAGRO DE CERDO Y MARISCO (185 g). 1 R BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (53 g). 1 R VERDURA COCIDA (67 g). 1 R PIÑA EN SU JUGO (120 g). 1 R PAN BLANCO (40 g). 1 R SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (133 g). 1 R COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras) (244 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 8

1 R MARMITAKO DE ATUN (patatas guisadas con atún) (236 g). 1 R MERLUZA A LA ROMANA (124 g). 1 R CHAMPIÑONES A LA PLANCHA (86 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 9

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (112 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10

1 R JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (200 g). 1 R HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (94 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (194 g). 1 R FRESAS (143 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 11

1 R PATATAS GUIADAS CON TERNERA (284 g). 1 R EMPANADILLAS DE ATÚN (70 g). 1 R GUIANTES AL AJILLO (127 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 12

1 R PURE DE GARBANZOS (253 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA (54 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE Y CEBOLLA (89 g). 1 R PIÑA EN SU JUGO (120 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 13

1 R ARROZ A LA MILANESA (con guisantes, zanahoria, maiz, salchichas y york) (164 g). 1 R ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA (166 g). 1 R ZANAHORIAS COCIDAS (91 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 14

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS (143 g). 1 R MERLUZA A LA ROMANA (124 g). 1 R VERDURA COCIDA (67 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 15

1 R JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (243 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 16

1 R MACARRONES GRATINADOS CON TOMATE (103 g). 1 R CAZON EN ADOBO (124 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA (48 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 17

1 R COLES DE BRUSELAS GUIADAS (160 g). 1 R PASTEL DE CARNE (carne picada de cerdo y ternera) (115 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (121 g). 1 R PIÑA EN SU JUGO (120 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 18

1 R JUDIAS PINTAS GUIADAS CON ARROZ BLANCO (132 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R FRESAS (143 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 19

1 R REPOLLO REHOGADO (122 g). 1 R MAGRO DE CERDO GUISADO CON SALSAS DE TOMATE (97 g). 1 R ARROZ BLANCO (25 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 20

1 R SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (133 g). 1 R COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras) (244 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 21

1 R PATATAS GUISADAS CON TERNERA (284 g). 1 R ATUN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (38 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (194 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 22

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (136 g). 1 R HUEVOS COCIDOS CON TOMATE (72 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA (48 g). 1 R PIÑA EN SU JUGO (120 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		670	
Proteínas [g]		28,7	
Calcio [mg]		207	
Fósforo [mg]		456	
Magnesio [mg]		135	
Hierro [mg]		6,5	
Zinc [mg]		3,8	
Yodo [µg]		30,5	
Flúor [µg]		81,1	
Selenio [µg]		46,7	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,66	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,54	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		1	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		1,6	
Eq. Niacina [mg]		14,4	
Ac. Fólico [µg Actividad]		181	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		95,3	
Ac. Pantoténico [mg]		2	
Biotina [µg]		10,3	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		602	
Vitamina D [µg]		0,53	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		5,1	
Vitamina K [µg]		108	

#### Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	670				
Proteína (g)	28,7	Calcio (mg)	207	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,66
Hidratos de C (g)	75,7	Hierro (mg)	6,5	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,53
Fibra dietética (g)	14,8	Yodo (µg)	30,5	Eq. Niacina (mg)	14,4
Grasa total (g)	23,9	Magnesio (mg)	135	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1
AGS (g)	5,3	Zinc (mg)	3,7	Acido Fólico (µg)	181
AGM (g)	10,7	Selenio (µg)	46,7	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	6	Sodio (mg)	733	Vitamina C (mg)	95,4
AGP/AGS	1,1	Potasio (mg)	1469	Retinol (µg)	47,4
[AGP+AGM]/AGS	3,2	Fósforo (mg)	456	Carotenos (µg)	2668
Colesterol (mg)	91,1	Flúor (µg)	81,1	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	602
Agua (g)	417			Ac. Pantoténico (mg)	2
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	10,3
				Vitamina D (µg)	0,53
				Vitamina E (mg)	5,1

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos Carbo	Fibra vegetal	Lípidos	AGS	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac. Fólico	Vit. C	Zinc	Magnesio	Niactina	Vit. B6	Vit. B12	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Proteínas	%E Lípidos	%E HC	%E Alcohol
1	Almuerzo	717	31,4	95,9	20,4	18,8	3,3	166	10,8	543	379	0,62	0,44	188	72	4,3	167	13,9	1,1	0,38	0,25	7,4	136	17,4	23,5	59,1	0
1	Total	717	31,4	95,9	20,4	18,8	3,3	166	10,8	543	379	0,62	0,44	188	72	4,3	167	13,9	1,1	0,38	0,25	7,4	136	17,4	23,5	59,1	0
2	Almuerzo	765	31,6	82,1	15,9	23,7	4,6	176	5,4	907	895	0,71	0,55	167	104	2,5	142	18,5	1,5	1,1	Tras	2,4	67,9	17,9	30,3	51,8	0
2	Total	765	31,6	82,1	15,9	23,7	4,6	176	5,4	907	895	0,71	0,55	167	104	2,5	142	18,5	1,5	1,1	Tras	2,4	67,9	17,9	30,3	51,8	0
3	Almuerzo	568	20,6	55,1	12,3	29,1	6,7	258	6,5	805	823	0,92	0,58	231	81,3	3,8	162	10,5	0,9	0,47	0,39	8,8	390	13,9	44,1	41,9	0
3	Total	568	20,6	55,1	12,3	29,1	6,7	258	6,5	805	823	0,92	0,58	231	81,3	3,8	162	10,5	0,9	0,47	0,39	8,8	390	13,9	44,1	41,9	0
4	Almuerzo	627	25,8	79,9	8	20,5	5,1	292	3,8	874	303	0,44	0,51	76,2	30	2,5	90	12,2	0,4	0,81	0,18	1,8	94,6	16,5	29,4	54,2	0
4	Total	627	25,8	79,9	8	20,5	5,1	292	3,8	874	303	0,44	0,51	76,2	30	2,5	90	12,2	0,4	0,81	0,18	1,8	94,6	16,5	29,4	54,2	0
5	Almuerzo	653	23,5	73,4	13,2	26,6	6,2	262	5,1	604	852	0,55	0,65	141	71,4	3,9	97,6	11,7	1,2	1,3	0,03	8,4	42,5	14,2	36,3	49,5	0
5	Total	653	23,5	73,4	13,2	26,6	6,2	262	5,1	604	852	0,55	0,65	141	71,4	3,9	97,6	11,7	1,2	1,3	0,03	8,4	42,5	14,2	36,3	49,5	0
6	Almuerzo	659	27,8	86,8	25,4	16,9	3,2	200	9,9	439	566	0,72	0,48	347	87,1	4,7	185	11,2	1	1,1	0,9	7,4	46,2	16,7	22,9	60,4	0
6	Total	659	27,8	86,8	25,4	16,9	3,2	200	9,9	439	566	0,72	0,48	347	87,1	4,7	185	11,2	1	1,1	0,9	7,4	46,2	16,7	22,9	60,4	0
7	Almuerzo	1271	56,1	159	24,8	35	7,7	267	10,2	1274	142	1,3	0,71	239	109	6,2	247	25,7	1,9	2	0,58	3,2	165	18,2	25,6	56,2	0
7	Total	1271	56,1	159	24,8	35	7,7	267	10,2	1274	142	1,3	0,71	239	109	6,2	247	25,7	1,9	2	0,58	3,2	165	18,2	25,6	56,2	0
8	Almuerzo	661	31,1	63,2	11,4	28,8	4,9	189	5,6	629	311	0,67	0,7	137	112	2,4	117	24,2	1,2	2,5	1,5	8,8	41,9	18,6	38,9	42,4	0
8	Total	661	31,1	63,2	11,4	28,8	4,9	189	5,6	629	311	0,67	0,7	137	112	2,4	117	24,2	1,2	2,5	1,5	8,8	41,9	18,6	38,9	42,4	0
9	Almuerzo	519	31,9	45,7	9,4	21	4,7	158	3,9	990	293	0,52	0,59	175	136	2,6	101	18	1,4	0,38	0,096	2,2	163	24,5	36,2	39,2	0
9	Total	519	31,9	45,7	9,4	21	4,7	158	3,9	990	293	0,52	0,59	175	136	2,6	101	18	1,4	0,38	0,096	2,2	163	24,5	36,2	39,2	0
10	Almuerzo	673	33,5	56,1	23,2	29,3	6,1	230	10	1288	765	0,73	0,51	390	248	4,3	181	15,9	1,2	2,1	2	5	57,2	19,9	39,1	41	0
10	Total	673	33,5	56,1	23,2	29,3	6,1	230	10	1288	765	0,73	0,51	390	248	4,3	181	15,9	1,2	2,1	2	5	57,2	19,9	39,1	41	0
11	Almuerzo	824	30,7	90,2	18,6	33,8	7,3	165	7	740	332	0,82	0,57	133	93,7	4,8	119	19	1,2	9,1	1,3	9,9	69,4	14,8	36,6	48,6	0
11	Total	824	30,7	90,2	18,6	33,8	7,3	165	7	740	332	0,82	0,57	133	93,7	4,8	119	19	1,2	9,1	1,3	9,9	69,4	14,8	36,6	48,6	0
12	Almuerzo	524	22,2	54	12,6	24	4,7	122	5,8	341	159	0,93	0,28	123	40,9	3,9	119	9,6	0,83	0,28	Tras	1,9	121	16,2	39,3	44,6	0
12	Total	524	22,2	54	12,6	24	4,7	122	5,8	341	159	0,93	0,28	123	40,9	3,9	119	9,6	0,83	0,28	Tras	1,9	121	16,2	39,3	44,6	0
13	Almuerzo	970	40,2	107	9,3	33,2	12,7	330	6,3	1072	172	0,52	0,86	95,3	17,9	7,3	138	17,4	0,8	2,3	0,29	7,5	49,6	17,6	32,8	49,6	0
13	Total	970	40,2	107	9,3	33,2	12,7	330	6,3	1072	172	0,52	0,86	95,3	17,9	7,3	138	17,4	0,8	2,3	0,29	7,5	49,6	17,6	32,8	49,6	0

