

## VALORACION DIETETICA

### NAVALAZARZA SEP 22

#### Día 1

1 R MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE (123 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (55 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ (115 g). 1 R SANDIA (84 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

#### Día 2

1 R ARROZ TRES DELICIAS (53 g). 1 R MERLUZA A LA ROMANA (124 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (121 g). 1 R MELON (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 3

1 R PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (235 g). 1 R TORTILLA DE QUESO (65 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 4

1 R LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (215 g). 1 R FILETE DE POLLO AL HORNO (63 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

#### Día 5

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (136 g). 1 R BACALAO AL HORNO (49 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 6

1 R PATATAS GUIADAS CON CALAMARES (217 g). 1 R ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA (166 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ (115 g). 1 R SANDIA (84 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 7

1 R GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (210 g). 1 R PESCADILLA AL HORNO (66 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (40 g). 1 R MELON (99 g).

#### Día 8

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R FRITURA VARIADA (88 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ (115 g). 1 R NECTARINA (135 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 9

1 R JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (200 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

#### Día 10

1 R CODITOS CON ATUN Y TOMATE (101 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R MENESTRA DE VERDURA COCIDA (coliflor, guisante, judía verde y zanahoria) (30 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 11

1 R PATATAS FRITAS CON BACON, BECHAMEL Y QUESO (188 g). 1 R ATUN AL HORNO ENCEBOLLADO CON TOMATE (111 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

#### Día 12

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (136 g). 1 R TORTILLA FRANCESA (53 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 13

1 R GUIANTES REHOGADOS CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R CANELONES DE ATUN (150 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ (76 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

#### Día 14

1 R PAELLA VALENCIANA (con verduras y pollo) (155 g). 1 R CAELLA AL AJILLO (113 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (121 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 15

1 R LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (215 g). 1 R ROTTI DE PAVO (pavo asado en su jugo) (82 g). 1 R PURE DE PATATAS (30 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

#### Día 16

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS (143 g). 1 R FILETE DE POLLO EMPANADO (74 g). 1 R PATATAS DADO (129 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
-----------	--------	----	---------

Energía [kcal]	631
Proteínas [g]	26,2
Calcio [mg]	213
Fósforo [mg]	433
Magnesio [mg]	117
Hierro [mg]	5,9
Zinc [mg]	3,2
Yodo [µg]	31,3
Flúor [µg]	54,9
Selenio [µg]	46,1
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,53
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,54
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,84
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	2,1
Eq. Niacina [mg]	13,2
Ac. Fólico [µg Actividad]	130
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	77,4
Ac. Pantoténico [mg]	1,9
Biotina [µg]	8,6
Vit. A [µg Eq. de retinol]	419
Vitamina D [µg]	0,54
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	5,3
Vitamina K [µg]	84,7

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

	636	Minerales	Vitaminas		
Energía (kcal)	636				
Proteína (g)	26,7	Calcio (mg)	213	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,56
Hidratos de C (g)	70,2	Hierro (mg)	6	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,55
Fibra dietética (g)	12,5	Yodo (µg)	31,6	Eq. Niacina (mg)	13,4
Grasa total (g)	24,3	Magnesio (mg)	116	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,86
AGS (g)	5,8	Zinc (mg)	3,2	Acido Fólico (µg)	131
AGM (g)	10,2	Selenio (µg)	46,2	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	6,3	Sodio (mg)	819	Vitamina C (mg)	78,9
AGP/AGS	1,1	Potasio (mg)	1259	Retinol (µg)	63,4
[AGP+AGM]/AGS	2,8	Fósforo (mg)	435	Carotenos (µg)	1639
Colesterol (mg)	98,5	Flúor (µg)	56,6	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	428
Agua (g)	359			Ac. Pantoténico (mg)	1,9
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	8,7
				Vitamina D (µg)	0,53
				Vitamina E (mg)	5,4

Día	Co mid er g ia	En te ra s	Pr o te í n a s	Hid ra t o s	Fib ra s	Lípi dos	AG S	Cal cio	Hie rro	So dio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac. Fóli co	Vit. C	Zin c	Ma gne sio	Nia cina	Vit. B6	Vit. B1 2	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Pro teí nas	%E Lípi dos	%E HC	%E Alco hol
-----	----------------------------	---------------------	-----------------------------------	--------------------------	----------------	-------------	---------	------------	------------	-----------	-----------	------------	------------	-------------------	-----------	----------	------------------	-------------	------------	-----------------	-----------	-----------	-----------	-------------------------	-------------------	----------	-------------------

1	Almuerzo	655	25,4	77,7	9,3	26,9	5,8	76,7	4,8	673	269	0,8	0,3	76	30,8	3,5	100	11,7	0,5	0,3	0,1	1,9	64,5	15,1	36	49	0
1	Total	655	25,4	77,7	9,3	26,9	5,8	76,7	4,8	673	269	0,8	0,3	76	30,8	3,5	100	11,7	0,5	0,3	0,1	1,9	64,5	15,1	36	49	0
2	Almuerzo	471	20,1	51,8	6,8	18,8	2,9	137	3,6	685	419	0,4	0,3	72	55,1	1,7	77,8	14,7	0,4	1,9	0,1	9,8	98	17,1	35,9	47,1	0
2	Total	471	20,1	51,8	6,8	18,8	2,9	137	3,6	685	419	0,4	0,3	72	55,1	1,7	77,8	14,7	0,4	1,9	0,1	9,8	98	17,1	35,9	47,1	0
3	Almuerzo	573	24,2	55,4	8	26,1	8	376	4,2	803	519	0,5	0,7	106	89,8	3,5	89,1	10,7	0,9	1,6	1	2,7	29,4	16,7	40,7	42,5	0
3	Total	573	24,2	55,4	8	26,1	8	376	4,2	803	519	0,5	0,7	106	89,8	3,5	89,1	10,7	0,9	1,6	1	2,7	29,4	16,7	40,7	42,5	0
4	Almuerzo	651	37,3	60,8	19,2	23,7	5,8	154	10,7	762	434	0,6	0,4	174	74,1	4,1	163	18,6	1,1	0,4	0,0	3,8	133	23,1	32,9	44	0
4	Total	651	37,3	60,8	19,2	23,7	5,8	154	10,7	762	434	0,6	0,4	174	74,1	4,1	163	18,6	1,1	0,4	0,0	3,8	133	23,1	32,9	44	0
5	Almuerzo	783	28,4	100	12,3	27	7,6	259	4,1	945	498	0,4	0,4	84,6	130	2,6	128	11,5	0,9	0,8	1,1	2,9	31,1	14,4	31	54,6	0
5	Total	783	28,4	100	12,3	27	7,6	259	4,1	945	498	0,4	0,4	84,6	130	2,6	128	11,5	0,9	0,8	1,1	2,9	31,1	14,4	31	54,6	0
6	Almuerzo	683	35,5	60	10,8	24	9,5	221	7,8	646	655	0,5	0,7	127	96,4	6,2	146	17,7	1,3	2,5	0,2	8,8	90,2	22,8	34,7	42,5	0
6	Total	683	35,5	60	10,8	24	9,5	221	7,8	646	655	0,5	0,7	127	96,4	6,2	146	17,7	1,3	2,5	0,2	8,8	90,2	22,8	34,7	42,5	0
7	Almuerzo	478	25,5	48,3	13,6	16,7	3,5	189	8,3	586	453	0,5	0,2	162	87	3,3	128	10,8	0,8	0,6	Trazas	2211	21,5	31,8	46,7	0	
7	Total	478	25,5	48,3	13,6	16,7	3,5	189	8,3	586	453	0,5	0,2	162	87	3,3	128	10,8	0,8	0,6	Trazas	2211	21,5	31,8	46,7	0	
8	Almuerzo	560	20,4	54,5	11,1	26,3	4,4	164	3,8	107	355	0,5	0,9	171	161	1,9	75,7	11,7	0,6	5,3	0,5	8,5	216	14,6	42,3	43,2	0
8	Total	560	20,4	54,5	11,1	26,3	4,4	164	3,8	107	355	0,5	0,9	171	161	1,9	75,7	11,7	0,6	5,3	0,5	8,5	216	14,6	42,3	43,2	0
9	Almuerzo	655	29	73,5	22,3	21,7	5,2	184	9,7	713	593	0,7	0,5	320	91,1	4,2	192	12,7	1,3	1,2	0,9	6,5	38,9	17,7	29,9	52,4	0
9	Total	655	29	73,5	22,3	21,7	5,2	184	9,7	713	593	0,7	0,5	320	91,1	4,2	192	12,7	1,3	1,2	0,9	6,5	38,9	17,7	29,9	52,4	0
10	Almuerzo	594	21,8	79	11,3	18,8	3,1	145	4,6	752	581	0,3	0,3	81,2	36,2	2,3	74,6	11,8	0,6	1,3	0,8	2,8	43,1	14,6	28,3	57,1	0
10	Total	594	21,8	79	11,3	18,8	3,1	145	4,6	752	581	0,3	0,3	81,2	36,2	2,3	74,6	11,8	0,6	1,3	0,8	2,8	43,1	14,6	28,3	57,1	0
11	Almuerzo	801	20,2	73,2	10,6	44,9	9,3	233	3,4	111	427	0,4	0,3	91	145	2,8	117	12,5	1,1	1,6	1,7	13,9	32,1	10,1	50,3	39,6	0
11	Total	801	20,2	73,2	10,6	44,9	9,3	233	3,4	111	427	0,4	0,3	91	145	2,8	117	12,5	1,1	1,6	1,7	13,9	32,1	10,1	50,3	39,6	0
12	Almuerzo	680	24,4	88,5	10,5	23	7,6	259	4,5	612	403	0,3	0,5	76	25,7	3,3	83,7	9,4	0,3	1,4	1,3	3,5	30,3	14,3	30,4	55,3	0
12	Total	680	24,4	88,5	10,5	23	7,6	259	4,5	612	403	0,3	0,5	76	25,7	3,3	83,7	9,4	0,3	1,4	1,3	3,5	30,3	14,3	30,4	55,3	0
13	Almuerzo	575	22,8	60,4	14	23,8	5,5	319	7,6	166	183	0,8	0,7	137	30,6	3	113	15,9	0,5	10,7	0,3	3,1	83,2	15,8	37,1	47,1	0
13	Total	575	22,8	60,4	14	23,8	5,5	319	7,6	166	183	0,8	0,7	137	30,6	3	113	15,9	0,5	10,7	0,3	3,1	83,2	15,8	37,1	47,1	0
14	Almuerzo	602	30,9	83,1	10,5	13,9	2,5	170	4,8	490	587	0,4	0,9	99,2	87,2	2,4	88,4	13	0,6	1,4	0,0	2,7	121	20,4	20,7	58,9	0
14	Total	602	30,9	83,1	10,5	13,9	2,5	170	4,8	490	587	0,4	0,9	99,2	87,2	2,4	88,4	13	0,6	1,4	0,0	2,7	121	20,4	20,7	58,9	0
15	Almuerzo	767	41,8	80,5	17,7	26,1	7,4	373	10,9	940	290	0,6	0,7	159	55,7	5,2	168	18,6	1,1	1,5	0,0	2,3	102	21,9	30,7	47,4	0

