VALORACION DIETETICA

NAVAFEB23

Día 1
1 R JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO (200 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R ZANAHORIAS COCIDAS (91 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2
1 R PAELLA CON MAGRO Y MARISCO (127 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PIÑA EN SU JUGO (120 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 3
1 R PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS DE CERDO (306 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R CHAMPIÑONES A LA PLANCHA (86 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 4
1 R MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE (123 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA (54 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 5
1 R BROCOLI REHOGADO (160 g). 1 R FRITURA VARIADA (86 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 6
1 R SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (133 g). 1 R COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (258 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 7
1 R ARROZ A LA MILANESA (con guisantes, zanahoria, maiz, salchichas y york) (137 g). 1 R ATUN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (73 g). 1 R MENESTRA DE VERDURA COCIDA (coliflor, guisante, judía verde y zanahoria) (30 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 8
1 R JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS Y QUINOA (196 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (40 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 9
1 R LENTEJAS ECOLOGICAS GUISADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (243 g). 1 R PECHUGA DE POLLO A LA VILLAROY (con bechamel) (56 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10
1 R PURE DE CALABACIN (390 g). 1 R MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (117 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 11
1 R GUISANTES REHOGADOS (39 g). 1 R TORTILLA DE ATUN (66 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 12
1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (105 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R NATILLAS CASERAS (155 g).

Día 13
1 R PATATAS GUISADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (304 g). 1 R CAZON EN ADOBO (124 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 14
1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS (143 g). 1 R HAMBURGUESA AL HORNO (75 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g).

Día 15
1 R PAN BLANCO (40 g). 1 R JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO (164 g). 1 R BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (98 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 16
1 R MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (150 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R CHAMPIÑONES A LA PLANCHA (86 g). 1 R PIÑA EN SU JUGO (120 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 17
1 R SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (133 g). 1 R COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (258 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 18
1 R LENTEJAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO (220 g). 1 R CANELONES DE ATUN (150 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		625	
Proteínas [g]		26,4	
Calcio [mg]		194	
Fósforo [mg]		420	
Magnesio [mg]		125	
Hierro [mg]		6,4	
Zinc [mg]		3,3	
Yodo [µg]		28,3	
Flúor [µg]		70,9	
Selenio [µg]		41,5	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,61	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,53	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,88	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		1,9	
Eq. Niacina [mg]		12,5	
Ac. Fólico [µg Actividad]		160	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		62,2	
Ac. Pantoténico [mg]		1,9	
Biotina [µg]		9,4	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		492	
Vitamina D [µg]		0,5	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		4,2	
Vitamina K [µg]		86,6	

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

Energía (kcal)	625	**Minerales**		**Vitaminas**	
Proteína (g)	26,4	Calcio (mg)	194	Vitamina B_1 (mg)	0,61
Hidratos de C (g)	73	Hierro (mg)	6,5	Vitamina B_2 (mg)	0,52
Fibra dietética (g)	14,4	Yodo (µg)	28,3	Eq. Niacina (mg)	12,5
Grasa total (g)	21,4	Magnesio (mg)	125	Vitamina B_6 (mg)	0,88
AGS (g)	4,9	Zinc (mg)	3,3	Acido Fólico (µg)	160
AGM (g)	9,1	Selenio (µg)	41,5	Vitamina B_{12} (µg)	
AGP (g)	6,1	Sodio (mg)	762	Vitamina C (mg)	62,3
AGP/AGS	1,2	Potasio (mg)	1294	Retinol (µg)	49,5
[AGP+AGM]/AGS	3,1	Fósforo (mg)	420	Carotenos (µg)	2169
Colesterol (mg)	74,1	Flúor (µg)	70,9	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	492
Agua (g)	361			Ac. Pantoténico (mg)	1,9
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	9,4
				Vitamina D (µg)	0,49
				Vitamina E (mg)	4,2

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Fibra vegetal	Lípidos	AGS	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac. Fólico	Vit. C	Zinc	Magnesio	Niacina	Vit. B6	Vit. B12	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Proteínas	%E Lípidos	%E HC	%EAlcohol
1	Almuer	599	29,1	66,7	23,6	18,7	3,7	241	8,7	986	1986	0,66	0,44	279	71,5	3,7	144	11,3	0,98	0,57	Trazas	3,2	68,7	19,3	28	52,7	0

	zo																									
1	Total	599	29,1	66,7	23,6	18,7	3,7	241	8,7	986	1986	0,66	0,44	279	71,5	3,7	144	11,3	0,98	0,57	Trazas	3,2	68,7	19,3	28	52,7	0
2	Almuerzo	603	21	82,3	7,7	16,7	3,5	98,2	4,3	420	328	0,58	0,38	98,5	79,2	3,5	99,1	11,4	0,81	1,7	0,9	5,8	51,1	14,4	25,7	59,9	0
2	Total	603	21	82,3	7,7	16,7	3,5	98,2	4,3	420	328	0,58	0,38	98,5	79,2	3,5	99,1	11,4	0,81	1,7	0,9	5,8	51,1	14,4	25,7	59,9	0
3	Almuerzo	535	23,8	48	8,1	25,6	5,9	287	4,2	665	249	0,61	0,8	79,5	70,7	2,6	92,7	15,6	0,94	0,91	0,075	1,5	37,6	17,6	42,6	39,7	0
3	Total	535	23,8	48	8,1	25,6	5,9	287	4,2	665	249	0,61	0,8	79,5	70,7	2,6	92,7	15,6	0,94	0,91	0,075	1,5	37,6	17,6	42,6	39,7	0
4	Almuerzo	661	24,2	86,9	9,8	23,9	5,4	94,4	4,2	669	171	0,81	0,35	55,7	34,9	3	71,7	11,3	0,5	0,37	0,11	1,7	49,4	14,2	31,6	54,2	0
4	Total	661	24,2	86,9	9,8	23,9	5,4	94,4	4,2	669	171	0,81	0,35	55,7	34,9	3	71,7	11,3	0,5	0,37	0,11	1,7	49,4	14,2	31,6	54,2	0
5	Almuerzo	576	16,2	64	11,4	25,7	4	119	3,5	661	193	0,46	0,8	169	117	2	120	10,2	1,1	5,3	0,58	9,8	158	11,2	39,9	48,9	0
5	Total	576	16,2	64	11,4	25,7	4	119	3,5	661	193	0,46	0,8	169	117	2	120	10,2	1,1	5,3	0,58	9,8	158	11,2	39,9	48,9	0
6	Almuerzo	777	40,3	87,5	18	24,1	6,9	228	8,3	1202	359	0,73	0,42	221	80,2	4,6	145	14,4	0,91	0,49	0,041	2,1	200	21	28,2	50,8	0
6	Total	777	40,3	87,5	18	24,1	6,9	228	8,3	1202	359	0,73	0,42	221	80,2	4,6	145	14,4	0,91	0,49	0,041	2,1	200	21	28,2	50,8	0
7	Almuerzo	720	26,2	89,4	9,1	26,1	5,7	86,2	3,8	727	458	0,47	0,31	87,9	20,5	2,7	120	18,6	0,93	2,7	2,9	1,9	27,2	14,6	32,8	52,6	0
7	Total	720	26,2	89,4	9,1	26,1	5,7	86,2	3,8	727	458	0,47	0,31	87,9	20,5	2,7	120	18,6	0,93	2,7	2,9	1,9	27,2	14,6	32,8	52,6	0
8	Almuerzo	746	28,4	84	20,5	28,5	6,6	231	9,2	555	857	0,74	0,6	327	53,7	4,1	168	10,7	0,92	1,5	0,9	7,4	66,5	15,2	34,3	50,6	0
8	Total	746	28,4	84	20,5	28,5	6,6	231	9,2	555	857	0,74	0,6	327	53,7	4,1	168	10,7	0,92	1,5	0,9	7,4	66,5	15,2	34,3	50,6	0
9	Almuerzo	608	22,3	78,2	20,5	14,3	2,7	188	10	630	785	0,81	0,54	180	82,7	3,2	144	10,5	0,95	2,7	0,22	6,6	138	15,5	22,4	62,1	0
9	Total	608	22,3	78,2	20,5	14,3	2,7	188	10	630	785	0,81	0,54	180	82,7	3,2	144	10,5	0,95	2,7	0,22	6,6	138	15,5	22,4	62,1	0
10	Almuerzo	434	15,3	50,8	11,9	16,2	2,3	145	4,1	625	277	0,56	0,29	163	112	2	109	10,2	0,82	0,47	0,14	2,7	62,9	13,9	33,1	53	0
10	Total	434	15,3	50,8	11,9	16,2	2,3	145	4,1	625	277	0,56	0,29	163	112	2	109	10,2	0,82	0,47	0,14	2,7	62,9	13,9	33,1	53	0
11	Almuerzo	351	14,8	35,1	8,3	15	2,8	91,5	3,8	454	264	0,36	0,34	81,6	22,9	2,4	64,8	7,3	0,27	1,6	1,4	7,2	57,4	16,8	38,2	45	0
11	Total	351	14,8	35,1	8,3	15	2,8	91,5	3,8	454	264	0,36	0,34	81,6	22,9	2,4	64,8	7,3	0,27	1,6	1,4	7,2	57,4	16,8	38,2	45	0
12	Almuerzo	745	28,6	87,2	6,7	29,5	8,9	349	3,1	711	219	0,29	0,48	48,5	21,7	2,7	88,1	10,9	0,72	1,1	0,35	5,1	21,6	15,4	35,7	48,9	0
12	Total	745	28,6	87,2	6,7	29,5	8,9	349	3,1	711	219	0,29	0,48	48,5	21,7	2,7	88,1	10,9	0,72	1,1	0,35	5,1	21,6	15,4	35,7	48,9	0
13	Almuerzo	701	30,2	85,3	16,3	23,1	3,5	215	7	557	919	0,6	1	145	107	2,4	141	11,9	1,4	1,3	0	8,5	95,9	17,1	29,4	53,6	0
13	Total	701	30,2	85,3	16,3	23,1	3,5	215	7	557	919	0,6	1	145	107	2,4	141	11,9	1,4	1,3	0	8,5	95,9	17,1	29,4	53,6	0
14	Almuerzo	322	16,2	26,6	7,6	12,8	4,2	119	4,6	285	251	0,22	0,42	124	61,6	3,1	78,3	7,3	0,61	1,3	0,22	2,1	110	21,3	37,8	40,9	0
14	Total	322	16,2	26,6	7,6	12,8	4,2	119	4,6	285	251	0,22	0,42	124	61,6	3,1	78,3	7,3	0,61	1,3	0,22	2,1	110	21,3	37,8	40,9	0
15	Almuerzo	822	38,1	97,4	27,1	24,3	5,2	232	10,7	1180	268	0,93	0,51	315	40,6	4,1	218	17,6	1,3	0,76	0,66	2	26,2	18,6	26,7	54,6	0
15	Total	822	38,1	97,4	27,1	24,3	5,2	232	10,7	1180	268	0,93	0,51	315	40,6	4,1	218	17,6	1,3	0,76	0,66	2	26,2	18,6	26,7	54,6	0

16	Almuerzo	586	23,1	72,9	9,7	20,3	4,5	219	4,2	739	488	0,43	0,54	77,9	33,3	2,8	84,6	13,8	0,62	0,76	0,11	1,3	39,6	15,7	31	53,3	0
16	Total	586	23,1	72,9	9,7	20,3	4,5	219	4,2	739	488	0,43	0,54	77,9	33,3	2,8	84,6	13,8	0,62	0,76	0,11	1,3	39,6	15,7	31	53,3	0
17	Almuerzo	781	40	89,4	19,5	23,4	6,8	174	8,9	1147	328	0,66	0,35	192	34,2	5,2	161	13,9	0,89	0,49	0,041	2,5	203	20,8	27,3	51,8	0
17	Total	781	40	89,4	19,5	23,4	6,8	174	8,9	1147	328	0,66	0,35	192	34,2	5,2	161	13,9	0,89	0,49	0,041	2,5	203	20,8	27,3	51,8	0
18	Almuerzo	684	36,8	82	22,7	18	5	371	13,5	1506	447	0,98	0,83	235	77,3	4,4	192	18,3	1,1	10,8	0,3	4,1	147	21,5	23,6	54,9	0
18	Total	684	36,8	82	22,7	18	5	371	13,5	1506	447	0,98	0,83	235	77,3	4,4	192	18,3	1,1	10,8	0,3	4,1	147	21,5	23,6	54,9	0