

VALORACION DIETETICA

OCTUBRE 2023

Día 1

1 R MACARRONES CON TOMATE (91 g). 1 R PESCADILLA AL HORNO (66 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON (179 g). 1 R CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA (54 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 3

1 R JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS (180 g). 1 R TORTILLA FRANCESA (53 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 4

1 R PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (235 g). 1 R ATUN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (73 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 5

1 R ARROZ BLANCO CON TOMATE (95 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R CALABACIN AL HORNO (139 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 6

1 R SOPA DE LETRAS (162 g). 1 R CAZON EN ADOBO (124 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g).

Día 7

1 R ESPIRALES CON TOMATE (116 g). 1 R FILETE DE SAJONIA AL HORNO (53 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 8

1 R PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (98 g). 1 R MERLUZA A LA MARINERA (al horno con salsa de pescado y marisco) (179 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 9

1 R LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (215 g). 1 R BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (53 g). 1 R VERDURA COCIDA (67 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10

1 R PURE DE CALABACIN (390 g). 1 R HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL, BACON Y TOMATE (169 g). 1 R PATATA PANADERA (82 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 11

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (105 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 12

1 R JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS Y QUINOA (196 g). 1 R MERLUZA A LA VIZCAINA (al horno en salsa de pimiento rojo, cebolla y tomate) (166 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 13

1 R PATATAS FRITAS CON BACON, BECHAMEL Y QUESO (188 g). 1 R CAZON EN ADOBO (124 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 14

1 R GUIANTES REHOGADOS CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R TORTILLA DE ATUN (66 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 15

1 R PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS DE CERDO (306 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R CHAMPIÑONES A LA PLANCHA (86 g). 1 R PIÑA (171 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 16

1 R ARROZ A LA MILANESA (con guisantes, zanahoria, maiz, salchichas y york) (137 g). 1 R FILETE DE POLLO EMPANADO (74 g). 1 R VERDURA COCIDA (67 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (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 NATILLAS CASERAS (155 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 18

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R SALMON A LA PLANCHA (46 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 19

1 R JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO (164 g). 1 R HUEVOS COCIDOS CON TOMATE (72 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

VALORACION DIETETICA

OCTUBRE 2023

Día 20

1 R GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (243 g). 1 R HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO (77 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		640	
Proteínas [g]		26	
Calcio [mg]		186	
Fósforo [mg]		412	
Magnesio [mg]		118	
Hierro [mg]		6	
Zinc [mg]		3,2	
Yodo [µg]		28,1	
Flúor [µg]		73,8	
Selenio [µg]		39,7	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,59	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,49	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,84	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		1,1	
Eq. Niacina [mg]		12,3	
Ac. Fólico [µg Actividad]		145	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		73,4	
Ac. Pantoténico [mg]		1,7	
Biotina [µg]		9,5	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		457	
Vitamina D [µg]		0,7	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		4,8	
Vitamina K [µg]		76,1	

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	631				
Proteína (g)	25,9	Calcio (mg)	185	Vitamina B ₁ (mg)	0,58
Hidratos de C (g)	69,5	Hierro (mg)	6	Vitamina B ₂ (mg)	0,49
Fibra dietética (g)	13,1	Yodo (µg)	28,2	Eq. Niacina (mg)	12,2
Grasa total (g)	24,1	Magnesio (mg)	117	Vitamina B ₆ (mg)	0,84
AGS (g)	5,2	Zinc (mg)	3,1	Acido Fólico (µg)	145
AGM (g)	10,4	Selenio (µg)	39,1	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	5,9	Sodio (mg)	820	Vitamina C (mg)	74,3
AGP/AGS	1,1	Potasio (mg)	1246	Retinol (µg)	54,7
[AGP+AGM]/AGS	3,1	Fósforo (mg)	409	Carotenos (µg)	1831
Colesterol (mg)	90,1	Flúor (µg)	73	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	457
Agua (g)	365			Ac. Pantoténico (mg)	1,7
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	9,5
				Vitamina D (µg)	0,7
				Vitamina E (mg)	4,8

Día	Co mid a	En erg ía	Pr ote ína s	Hid rat os Car bo no	Fib ra veg etal	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 cin a	Vit. B6	Vit. B1 2	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Pro teína s	%E Lípi dos	%E HC	%E Alcoh ol
1	Alm	493	16,	74,	9,5	12,	1,9	118	3,7	610	172	0,3	0,2	58,	36,	1,6	67,	9,5	0,3	0,4	0,0	1,9	51,	13,	22,	64,	0

VALORACION DIETETICA

OCTUBRE 2023

	uer		3	2		4						5	7	6	2		1		8	7	95		9	1	6	3	
1	Tot	493	16,3	74,2	9,5	12,4	1,9	118	3,7	610	172	0,3	0,2	58,6	36,2	1,6	67,1	9,5	0,3	0,4	0,0	1,9	51,9	13,1	22,6	64,3	0
2	Alm	576	20,6	55,1	10,8	30,4	6,7	115	4,6	499	134	0,8	0,4	142	58,4	3,2	128	10,9	1,2	0,2	Tra	5,1	77,6	13,7	45,5	40,9	0
2	Tot	576	20,6	55,1	10,8	30,4	6,7	115	4,6	499	134	0,8	0,4	142	58,4	3,2	128	10,9	1,2	0,2	Tra	5,1	77,6	13,7	45,5	40,9	0
3	Alm	472	24,2	52,8	20,5	13,8	2,8	259	9,3	497	647	0,6	0,5	318	95,4	3,4	132	9,5	0,6	1,1	0,9	3,1	71,1	20,3	26,1	53,7	0
3	Tot	472	24,2	52,8	20,5	13,8	2,8	259	9,3	497	647	0,6	0,5	318	95,4	3,4	132	9,5	0,6	1,1	0,9	3,1	71,1	20,3	26,1	53,7	0
4	Alm	595	25,1	58,8	11,4	25,4	5,8	108	5	547	413	0,5	0,3	96	96,5	2,2	113	19,8	1,2	2,9	2,9	3	61,8	16,9	38,6	44,5	0
4	Tot	595	25,1	58,8	11,4	25,4	5,8	108	5	547	413	0,5	0,3	96	96,5	2,2	113	19,8	1,2	2,9	2,9	3	61,8	16,9	38,6	44,5	0
5	Alm	652	23,4	83,1	8	23,2	5,4	327	3,9	751	151	0,4	0,5	89,4	31,4	3	89,4	12,1	0,6	0,4	0,1	1,8	30,9	14,3	31,9	53,8	0
5	Tot	652	23,4	83,1	8	23,2	5,4	327	3,9	751	151	0,4	0,5	89,4	31,4	3	89,4	12,1	0,6	0,4	0,1	1,8	30,9	14,3	31,9	53,8	0
6	Alm	549	28,1	49,4	4,2	25,7	4,7	121	3,9	190	327	0,1	0,7	35,6	13,6	1,6	70,4	7,7	0,3	1,5	0,0	7,7	57,4	20,4	42	37,5	0
6	Tot	549	28,1	49,4	4,2	25,7	4,7	121	3,9	190	327	0,1	0,7	35,6	13,6	1,6	70,4	7,7	0,3	1,5	0,0	7,7	57,4	20,4	42	37,5	0
7	Alm	721	22,7	87,3	12,2	28,4	6,4	123	4,7	953	388	0,8	0,3	74,5	142	3,1	85,2	10,7	0,8	0,2	0,3	2,8	35,2	12,6	35,4	52,1	0
7	Tot	721	22,7	87,3	12,2	28,4	6,4	123	4,7	953	388	0,8	0,3	74,5	142	3,1	85,2	10,7	0,8	0,2	0,3	2,8	35,2	12,6	35,4	52,1	0
8	Alm	614	25,2	74,6	7,3	13,3	2,3	157	3,6	480	367	0,3	0,3	79,3	71,5	1,8	78,7	14,5	0,5	1	Tra	1,8	48,2	18,8	22,5	58,7	0
8	Tot	614	25,2	74,6	7,3	13,3	2,3	157	3,6	480	367	0,3	0,3	79,3	71,5	1,8	78,7	14,5	0,5	1	Tra	1,8	48,2	18,8	22,5	58,7	0
9	Alm	647	33,9	61,8	19	24,4	5,3	220	10	915	887	0,7	0,4	196	110	3,4	154	13,9	1,1	0,7	0,5	3,9	109	21	34	44,9	0
9	Tot	647	33,9	61,8	19	24,4	5,3	220	10	915	887	0,7	0,4	196	110	3,4	154	13,9	1,1	0,7	0,5	3,9	109	21	34	44,9	0
10	Alm	723	23,9	67,6	12,7	36,8	8	171	5,2	981	332	0,6	0,6	157	63,6	4	119	10,4	1	1,8	1,7	10,	46,7	13,1	45,5	41,3	0
10	Tot	723	23,9	67,6	12,7	36,8	8	171	5,2	981	332	0,6	0,6	157	63,6	4	119	10,4	1	1,8	1,7	10,	46,7	13,1	45,5	41,3	0
11	Alm	609	23	80,5	11,9	19	6,2	239	5,4	510	687	0,3	0,3	101	33,9	3,3	127	10,7	0,8	0,8	0,2	1,8	67,7	15,1	27,9	57	0
11	Tot	609	23	80,5	11,9	19	6,2	239	5,4	510	687	0,3	0,3	101	33,9	3,3	127	10,7	0,8	0,8	0,2	1,8	67,7	15,1	27,9	57	0
12	Alm	548	25	69	23,9	14	2,3	187	10	420	969	0,7	0,3	319	131	3,6	191	11,5	0,9	0,4	Tra	3,4	76,8	18,1	22,8	59,1	0
12	Tot	548	25	69	23,9	14	2,3	187	10	420	969	0,7	0,3	319	131	3,6	191	11,5	0,9	0,4	Tra	3,4	76,8	18,1	22,8	59,1	0
13	Alm	824	29,8	74,4	7,9	43,6	8,5	283	4,3	760	378	0,4	0,8	63,9	33,2	2,4	94,6	9,7	0,6	1,6	0,2	1,8	65,5	14,4	47,4	38,2	0
13	Tot	824	29,8	74,4	7,9	43,6	8,5	283	4,3	760	378	0,4	0,8	63,9	33,2	2,4	94,6	9,7	0,6	1,6	0,2	1,8	65,5	14,4	47,4	38,2	0
14	Alm	464	22,4	44,7	9,4	19,7	3,8	104	5	944	315	0,5	0,4	111	31,8	3,1	99,7	10,5	0,7	1,6	1,4	6,5	61,2	19,2	38	42,9	0
14	Tot	464	22,4	44,7	9,4	19,7	3,8	104	5	944	315	0,5	0,4	111	31,8	3,1	99,7	10,5	0,7	1,6	1,4	6,5	61,2	19,2	38	42,9	0
15	Alm	545	19,6	58,9	11,3	23	4	135	4,8	569	248	0,7	0,6	83,2	95,4	2	104	15,7	1	0,6	Tra	1,7	36,9	14,3	37,7	48,1	0
15	Tot	545	19,6	58,9	11,3	23	4	135	4,8	569	248	0,7	0,6	83,2	95,4	2	104	15,7	1	0,6	Tra	1,7	36,9	14,3	37,7	48,1	0

VALORACION DIETETICA

OCTUBRE 2023

	al	6	9	3							2	4	5		7		6	zas		9	3	7	1				
16	Almuerzo	709	22,4	96,2	10,4	23,8	4,5	89,9	4,2	841	775	0,4	0,3	82,2	28,8	3	89,5	11,8	0,5	0,3	0,2	5,6	30,6	12,6	30,1	57,3	0
16	Total	709	22,4	96,2	10,4	23,8	4,5	89,9	4,2	841	775	0,4	0,3	82,2	28,8	3	89,5	11,8	0,5	0,3	0,2	5,6	30,6	12,6	30,1	57,3	0
17	Almuerzo	937	46	111	15,6	28,8	8,8	348	7,9	1453	403	0,6	0,6	187,3	28,3	5	146	15,1	0,9	1,1	0,0	1,3	198	20	28,1	51,9	0
17	Total	937	46	111	15,6	28,8	8,8	348	7,9	1453	403	0,6	0,6	187,3	28,3	5	146	15,1	0,9	1,1	0,0	1,3	198	20	28,1	51,9	0
18	Almuerzo	488	21,8	42,2	10,2	23,6	3,8	135	3,7	876	173	0,6	0,4	191	162	2,4	101	12,4	1	1,6	3,9	3,2	159	17,6	42,9	39,5	0
18	Total	488	21,8	42,2	10,2	23,6	3,8	135	3,7	876	173	0,6	0,4	191	162	2,4	101	12,4	1	1,6	3,9	3,2	159	17,6	42,9	39,5	0
19	Almuerzo	700	31,7	65,4	25,8	28,1	6,2	216	11,5	1267	637	0,7	0,5	323	142	4,4	171	12,9	0,9	1,1	1	3,6	44,1	18,2	36,3	45,4	0
19	Total	700	31,7	65,4	25,8	28,1	6,2	216	11,5	1267	637	0,7	0,5	323	142	4,4	171	12,9	0,9	1,1	1	3,6	44,1	18,2	36,3	45,4	0
20	Almuerzo	752	33,4	82,1	20,1	24,1	6,5	242	10,3	618	737	0,6	0,6	194	82,2	5,8	177	13,9	1,1	1,3	0,2	9,4	194	18,3	30	51,8	0
20	Total	752	33,4	82,1	20,1	24,1	6,5	242	10,3	618	737	0,6	0,6	194	82,2	5,8	177	13,9	1,1	1,3	0,2	9,4	194	18,3	30	51,8	0