

## VALORACION DIETETICA

NAVA NOV 23 NAVALAZARZA NOV 23 26/10/2023

Día 1

1 R ARROZ BLANCO CON TOMATE (95 g). 1 R MERLUZA A LA ROMANA (124 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R SAJONIA AL HORNO (lomo de cerdo asado) (53 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 3

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (105 g). 1 R SALMON AL HORNO (45 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 4

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 PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 5

1 R PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS DE CERDO (306 g). 1 R HUEVOS AL HORNO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (155 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 6

1 R CREMA DE CALABAZA (399 g). 1 R FILETE DE POLLO EMPANADO (74 g). 1 R PURE DE PATATAS (30 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 7

1 R MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE (123 g). 1 R PESCADILLA AL HORNO (66 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 8

1 R MARMITAKO DE ATUN (patatas guisadas con atún) (236 g). 1 R CANELONES DE ATUN (150 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 9

1 R GUIANTES REHOGADOS CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 10

1 R LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (215 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R ZANAHORIAS COCIDAS (91 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 11

1 R PAELLA VALENCIANA (con verduras y pollo) (155 g). 1 R BACALAO AL HORNO (49 g). 1 R CALABACIN AL HORNO (139 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 12

1 R JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS (180 g). 1 R CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA (54 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (40 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 13

1 R COLIFLOR REHOGADA (127 g). 1 R SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO (53 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 14

1 R JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (233 g). 1 R HUEVOS A LA CAZUELA (al horno con jamón york, champiñón, berenjena y salsa de tomate) (114 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PIÑA (171 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 15

1 R JUDIAS VERDES COCIDAS CON SALSA DE TOMATE (202 g). 1 R FILETE DE CERDO A LA PLANCHA (95 g). 1 R PURE DE PATATA (364 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g). 1 R PURE DE CALABACIN (390 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 16

1 R FIDEUA DE VEGETALES (SIN GLUTEN NI HUEVO) (134 g). 1 R ATUN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (38 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 17

1 R ESPIRALES CON TOMATE (116 g). 1 R POLLO AL AJILLO (127 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 18

1 R GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (205 g). 1 R FRITURA VARIADA (86 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 19

1 R CREMA DE ZANAHORIAS (399 g). 1 R ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA (166 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

**VALORACION DIETETICA**

NAVA NOV 23 NAVALAZARZA NOV 23 26/10/2023

Día 20

1 R JUDIAS PINTAS GUISADAS CON ARROZ BLANCO (130 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PIÑA (171 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		651	
Proteínas [g]		26,1	
Calcio [mg]		200	
Fósforo [mg]		411	
Magnesio [mg]		123	
Hierro [mg]		6,1	
Zinc [mg]		3,2	
Yodo [µg]		31,9	
Flúor [µg]		80,1	
Selenio [µg]		44,6	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,64	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,51	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,94	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		1,7	
Eq. Niacina [mg]		13,3	
Ac. Fólico [µg Actividad]		156	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		79	
Ac. Pantoténico [mg]		1,9	
Biotina [µg]		9,6	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		551	
Vitamina D [µg]		0,64	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		4,1	
Vitamina K [µg]		82,4	

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

	Energía (kcal)	657	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	26,2		Calcio (mg)	202	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,64
Hidratos de C (g)	76		Hierro (mg)	6,1	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,51
Fibra dietética (g)	14,1		Yodo (µg)	32	Eq. Niacina (mg)	13,4
Grasa total (g)	23,6		Magnesio (mg)	123	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,95
AGS (g)	5,5		Zinc (mg)	3,3	Acido Fólico (µg)	156
AGM (g)	10,9		Selenio (µg)	45,3	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	5,2		Sodio (mg)	764	Vitamina C (mg)	79,1
AGP/AGS	0,95		Potasio (mg)	1379	Retinol (µg)	47,5
[AGP+AGM]/AGS	2,9		Fósforo (mg)	413	Carotenos (µg)	2446
Colesterol (mg)	86,5		Flúor (µg)	80,1	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	551
Agua (g)	420				Ac. Pantoténico (mg)	1,9
Alcohol (g)	0				Biotina (µg)	9,6
					Vitamina D (µg)	0,64
					Vitamina E (mg)	4,1

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 teí nas	%E Lípi dos	%E HC	%E Alco hol
1	Alm	638	22	88	6,8	20	3	150	3,3	651	255	0,4	0,3	87	54	2,1	78	15	0,5	1,2	0,2	7,9	46	13	28	57	0

**VALORACION DIETETICA**

**NAVA NOV 23 NAVALAZARZA NOV 23 26/10/2023**

	uer zo			4		3					1	3	4		7	2	1		6	1	8	6	6					
1	Tot al	638	22	88, 4	6,8	20, 3	3	150	3,3	651	255	0,4	0,3	87, 4	54	2,1	78, 7	15, 2	0,5	1,2	0,2	6	7,9	46, 1	13, 8	28, 6	57, 6	0
2	Alm erzo	515	22, 1	47, 3	10, 8	24	6	97, 1	3,2	757	136	0,4	0,3	146	116	2,3	85, 5	6,9	0,7	Tra zas	Tra zas	2,6	160	17	41, 6	41, 4	0	
2	Tot al	515	22, 1	47, 3	10, 8	24	6	97, 1	3,2	757	136	0,4	0,3	146	116	2,3	85, 5	6,9	0,7	Tra zas	Tra zas	2,6	160	17	41, 6	41, 4	0	
3	Alm erzo	600	24, 5	68, 8	9,9	23	6,5	204	4,2	498	261	0,3	0,3	60, 9	24, 3	2,6	97, 4	12, 7	0,5	1,9	4,2	2,9	54, 2	16, 3	34, 3	49, 4	0	
3	Tot al	600	24, 5	68, 8	9,9	23	6,5	204	4,2	498	261	0,3	0,3	60, 9	24, 3	2,6	97, 4	12, 7	0,5	1,9	4,2	2,9	54, 2	16, 3	34, 3	49, 4	0	
4	Alm erzo	824	40, 4	98, 8	18, 1	24, 1	7	193	8,4	120	362	0,6	0,4	201	38, 4	4,7	166	14, 9	1,2	0,4	0,0	41	1,4	196	19, 9	26, 7	53, 4	0
4	Tot al	824	40, 4	98, 8	18, 1	24, 1	7	193	8,4	120	362	0,6	0,4	201	38, 4	4,7	166	14, 9	1,2	0,4	0,0	41	1,4	196	19, 9	26, 7	53, 4	0
5	Alm erzo	562	22, 7	59, 4	11, 3	23, 4	5,2	164	6,2	540	610	0,6	0,7	138	128	3,4	83, 3	12, 2	1,1	1,8	1,4	3,6	78, 2	16, 1	37, 1	46, 8	0	
5	Tot al	562	22, 7	59, 4	11, 3	23, 4	5,2	164	6,2	540	610	0,6	0,7	138	128	3,4	83, 3	12, 2	1,1	1,8	1,4	3,6	78, 2	16, 1	37, 1	46, 8	0	
6	Alm erzo	633	21, 5	83, 2	12, 9	20, 9	5,3	256	4,5	594	495	0,4	0,5	115	39, 9	2,9	111	11, 8	0,6	0,6	0,2	4	7,2	31, 5	13, 5	29, 6	56, 9	0
6	Tot al	633	21, 5	83, 2	12, 9	20, 9	5,3	256	4,5	594	495	0,4	0,5	115	39, 9	2,9	111	11, 8	0,6	0,6	0,2	4	7,2	31, 5	13, 5	29, 6	56, 9	0
7	Alm erzo	609	21, 4	84, 8	9,8	18, 3	3,4	147	3,3	869	202	0,4	0,2	87, 6	73	1,8	83, 4	11, 7	0,4	0,5	0,1	6	1,7	19, 3	14, 1	27, 1	58, 7	0
7	Tot al	609	21, 4	84, 8	9,8	18, 3	3,4	147	3,3	869	202	0,4	0,2	87, 6	73	1,8	83, 4	11, 7	0,4	0,5	0,1	6	1,7	19, 3	14, 1	27, 1	58, 7	0
8	Alm erzo	639	24, 6	81, 4	13, 8	20, 7	5,4	350	7,3	980	438	0,7	0,8	145	77, 2	2,3	124	22, 2	1,1	1,2	1,6	3,4	66, 8	15, 3	28, 9	55, 8	0	
8	Tot al	639	24, 6	81, 4	13, 8	20, 7	5,4	350	7,3	980	438	0,7	0,8	145	77, 2	2,3	124	22, 2	1,1	1,2	1,6	3,4	66, 8	15, 3	28, 9	55, 8	0	
9	Alm erzo	503	20, 7	59, 7	8,5	18, 3	3,6	113	4,7	949	272	0,6	0,4	107	34	3,4	91, 4	9,2	0,6	1,1	0,9	5,7	62, 6	16, 4	32, 6	51	0	
9	Tot al	503	20, 7	59, 7	8,5	18, 3	3,6	113	4,7	949	272	0,6	0,4	107	34	3,4	91, 4	9,2	0,6	1,1	0,9	5,7	62, 6	16, 4	32, 6	51	0	
10	Alm erzo	692	32, 3	74, 9	21, 9	23, 6	5,5	224	11,	953	195	0,7	0,5	190	81, 8	4,2	148	14, 7	1,2	0,7	Tra zas	3,5	132	18, 7	30, 9	50, 3	0	
10	Tot al	692	32, 3	74, 9	21, 9	23, 6	5,5	224	11,	953	195	0,7	0,5	190	81, 8	4,2	148	14, 7	1,2	0,7	Tra zas	3,5	132	18, 7	30, 9	50, 3	0	
11	Alm erzo	624	23, 1	89, 2	11, 4	16, 9	3	172	4,9	525	378	0,4	0,4	128	83, 4	2,4	122	12, 3	1	0,5	0,5	2,3	51, 7	14, 8	24, 3	61	0	
11	Tot al	624	23, 1	89, 2	11, 4	16, 9	3	172	4,9	525	378	0,4	0,4	128	83, 4	2,4	122	12, 3	1	0,5	0,5	2,3	51, 7	14, 8	24, 3	61	0	
12	Alm erzo	645	28, 3	63, 4	18, 6	29, 3	7,4	221	9	420	622	1	0,4	267	42, 2	3,9	124	11, 8	0,7	0,6	Tra zas	2,5	66, 7	17	39, 4	43, 6	0	
12	Tot al	645	28, 3	63, 4	18, 6	29, 3	7,4	221	9	420	622	1	0,4	267	42, 2	3,9	124	11, 8	0,7	0,6	Tra zas	2,5	66, 7	17	39, 4	43, 6	0	
13	Alm erzo	464	15, 6	47, 1	11	21, 3	4,1	94, 6	3,1	839	44, 6	0,4	0,2	165	141	1,6	88, 3	6	0,7	0	0	1,9	82, 3	13, 2	40, 7	46	0	
13	Tot al	464	15, 6	47, 1	11	21, 3	4,1	94, 6	3,1	839	44, 6	0,4	0,2	165	141	1,6	88, 3	6	0,7	0	0	1,9	82, 3	13, 2	40, 7	46	0	
14	Alm erzo	535	25, 9	65, 9	22, 7	14, 2	3	241	9,1	641	950	0,8	0,5	304	97, 1	3,8	159	10, 7	0,8	0,9	0,8	2,6	75, 1	18, 4	23, 7	57, 9	0	
14	Tot al	535	25, 9	65, 9	22, 7	14, 2	3	241	9,1	641	950	0,8	0,5	304	97, 1	3,8	159	10, 7	0,8	0,9	0,8	2,6	75, 1	18, 4	23, 7	57, 9	0	
15	Alm erzo	124	46, 9	119	22, 5	52, 3	13,	449	8,7	129	279	1,9	1,1	303	143	6,6	223	24, 9	2,3	1,2	0,1	8	7,4	127	15, 7	39, 4	44, 9	0
15	Tot al	124	46, 9	119	22, 5	52, 3	13,	449	8,7	129	279	1,9	1,1	303	143	6,6	223	24, 9	2,3	1,2	0,1	8	7,4	127	15, 7	39, 4	44, 9	0

**VALORACION DIETETICA**

**NAVA NOV 23 NAVALAZARZA NOV 23 26/10/2023**

	al	6	9	5	3	2		8							9		8		7	4	9					
16	Almuerzo	692,5	20,88	12,6	25,7	4,5	134	4,2796	598	0,45	0,38	103	169	2	116	13,3	1,2	1,2	1,5	2,9	45,4	11,9	33,3	54,8	0	
16	Total	692,5	20,88	12,6	25,7	4,5	134	4,2796	598	0,45	0,38	103	169	2	116	13,3	1,2	1,2	1,5	2,9	45,4	11,9	33,3	54,8	0	
17	Almuerzo	706,8	32,5	85,5	11,5	23,2	4,5	107	5662	269	0,42	0,35	89,8	37,6	3	135	18,2	1,1	0,3	0,2	2,5	52,3	18,5	29,6	51,9	0
17	Total	706,8	32,5	85,5	11,5	23,2	4,5	107	5662	269	0,42	0,35	89,8	37,6	3	135	18,2	1,1	0,3	0,2	2,5	52,3	18,5	29,6	51,9	0
18	Almuerzo	731,1	29,6	76,6	18,6	29,5	5,5	279	8,8929	459	0,73	0,84	212	115	3,5	147	13,1	1	5,4	0,5	6,9	200	16	36,6	47,4	0
18	Total	731,1	29,6	76,6	18,6	29,5	5,5	279	8,8929	459	0,73	0,84	212	115	3,5	147	13,1	1	5,4	0,5	6,9	200	16	36,6	47,4	0
19	Almuerzo	785,1	32,2	71,4	14,5	31	11,8	267	6,8711	213	0,54	0,79	109	46,4	6,7	161	15	1,1	2,4	0,2	12,5	54,4	17,7	38,4	43,9	0
19	Total	785,1	32,2	71,4	14,5	31	11,8	267	6,8711	213	0,54	0,79	109	46,4	6,7	161	15	1,1	2,4	0,2	12,5	54,4	17,7	38,4	43,9	0
20	Almuerzo	493,8	18,4	68,4	15,6	12,7	1,9	183	7459	296	0,56	0,36	165	40,2	2,2	121	10,9	0,5	0,4	0,4	1,5	48,2	15,1	23	61,9	0
20	Total	493,8	18,4	68,4	15,6	12,7	1,9	183	7459	296	0,56	0,36	165	40,2	2,2	121	10,9	0,5	0,4	0,4	1,5	48,2	15,1	23	61,9	0