

## VALORACION DIETETICA.- NAVALAZARZA DIC 23

Día 1

1 R ARROZ GUISADO CON CALAMARES (129 g). 1 R HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (94 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2

1 R PATATAS GUISADAS CON TERNERA (284 g). 1 R PESCADILLA A LA ROMANA (70 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 3

1 R PURE DE CALABACIN (390 g). 1 R ALBONDIGAS EN SALSA (101 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 4

1 R LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS (300 g). 1 R MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (117 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 5

1 R FIDEUA DE CARNE (de pollo y magro de cerdo) (165 g). 1 R ATUN AL HORNO CON TOMATE (119 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (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 GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 7

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS CON JAMON SERRANO (187 g). 1 R TORTILLA FRANCESA (53 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 8

1 R MACARRONES CON TOMATE (91 g). 1 R BACALAO AL HORNO (49 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 9

1 R JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS (180 g). 1 R PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (56 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 10

1 R PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (235 g). 1 R MAGRO DE CERDO GUISADO CON SALSA DE TOMATE (97 g). 1 R ARROZ INTEGRAL (33 g). 1 R PIÑA (171 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 11

1 R PURE DE GARBANZOS (253 g). 1 R HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (94 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 12

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R HAMBURGUESA COMPLETA DE TERNERA (168 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (40 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		565	
Proteínas [g]		23,8	
Calcio [mg]		171	
Fósforo [mg]		372	
Magnesio [mg]		110	
Hierro [mg]		5,7	
Zinc [mg]		3,1	
Yodo [µg]		30,8	
Flúor [µg]		66,2	
Selenio [µg]		38,9	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,56	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,43	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,83	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		2,4	
Eq. Niacina [mg]		12	

**VALORACION DIETETICA.- NAVALAZARZA DIC 23**

Ac. Fólico [µg Actividad]	134
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	76,2
Ac. Pantoténico [mg]	1,6
Biotina [µg]	8,8
Vit. A [µg Eq. de retinol]	385
Vitamina D [µg]	0,68
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	3,9
Vitamina K [µg]	84,4

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

	573	Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	573				
Proteína (g)	23,9	Calcio (mg)	174	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,57
Hidratos de C (g)	67,5	Hierro (mg)	5,7	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,44
Fibra dietética (g)	12,2	Yodo (µg)	31	Eq. Niacina (mg)	12,2
Grasa total (g)	19,1	Magnesio (mg)	111	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,84
AGS (g)	4,3	Zinc (mg)	3,1	Acido Fólico (µg)	134
AGM (g)	8,4	Selenio (µg)	39,9	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	6,2	Sodio (mg)	746	Vitamina C (mg)	76,2
AGP/AGS	1,4	Potasio (mg)	1185	Retinol (µg)	48,3
[AGP+AGM]/AGS	3,4	Fósforo (mg)	375	Carotenos (µg)	1487
Colesterol (mg)	87,8	Flúor (µg)	66,2	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	385
Agua (g)	353			Ac. Pantoténico (mg)	1,6
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	8,8
				Vitamina D (µg)	0,69
				Vitamina E (mg)	3,9

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	Niacina	Vit. B6	Vit. B12	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Proteínas	%E Lípidos	%E HC	%E Alcohol
1	Almuerzo	592	28,4	72,4	5,7	19,7	5	340	3,8	812	525	0,4	0,67	82,9	60	3,4	88,5	14,1	0,62	2,6	1,9	4,2	54,6	19,1	29,7	51,3	0
1	Total	592	28,4	72,4	5,7	19,7	5	340	3,8	812	525	0,4	0,67	82,9	60	3,4	88,5	14,1	0,62	2,6	1,9	4,2	54,6	19,1	29,7	51,3	0
2	Almuerzo	619	29,6	72,5	12,3	20,8	4,1	116	6,4	543	373	0,52	0,45	131	111	4,6	146	16,2	1,5	1,9	0,22	5,1	39	18,9	29,9	51,2	0
2	Total	619	29,6	72,5	12,3	20,8	4,1	116	6,4	543	373	0,52	0,45	131	111	4,6	146	16,2	1,5	1,9	0,22	5,1	39	18,9	29,9	51,2	0
3	Almuerzo	558	15,7	64,8	15,7	19,6	4,4	186	7,5	504	338	0,49	0,36	149	63,2	2,3	144	9	0,86	12,4	0,12	7	78,3	11,7	33	55,2	0
3	Total	558	15,7	64,8	15,7	19,6	4,4	186	7,5	504	338	0,49	0,36	149	63,2	2,3	144	9	0,86	12,4	0,12	7	78,3	11,7	33	55,2	0
4	Almuerzo	556	27	65,1	20,4	16,6	2,5	237	10	714	878	0,73	0,47	224	129	3,3	157	12,9	1	0,47	0,14	4	139	19,2	26,6	54,3	0
4	Total	556	27	65,1	20,4	16,6	2,5	237	10	714	878	0,73	0,47	224	129	3,3	157	12,9	1	0,47	0,14	4	139	19,2	26,6	54,3	0
5	Almuerzo	808	34,5	83,6	13,3	33,1	6,8	144	5,3	984	699	0,76	0,48	99	215	3	107	22,7	1,3	3,3	2,6	3,8	45	17,3	37,2	45,5	0
5	Total	808	34,5	83,6	13,3	33,1	6,8	144	5,3	984	699	0,76	0,48	99	215	3	107	22,7	1,3	3,3	2,6	3,8	45	17,3	37,2	45,5	0
6	Almuerzo	825	39,4	102	15,6	23,8	6,9	199	7,8	1241	324	0,64	0,38	181	27,1	4,7	143	14	0,85	0,49	0,041	1,2	196	19,4	26,4	54,2	0
6	Total	825	39,4	102	15,6	23,8	6,9	199	7,8	1241	324	0,64	0,38	181	27,1	4,7	143	14	0,85	0,49	0,041	1,2	196	19,4	26,4	54,2	0
7	Alm	415	18,42	42,9	3,16	3,5	173	4,8	966	330	0,5	0,5	146	61	2,5	65	8,6	0,6	1,1	0,9	2,8	111	18	36	45	0	

**VALORACION DIETETICA.- NAVALAZARZA DIC 23**

	uer		8	5		8						2	7		3		6		6						2	8	
7	Tot	415	18,	42,	9,3	16,	3,5	173	4,8	966	330	0,5	0,5	146	61,	2,5	65,	8,6	0,6	1,1	0,9	2,8	111	18	36,	45,	0
	al		8	5		8						2	7		3		6		6					2	8		
8	Alm	517	19,	78,	9	11,	1,8	111	3,2	598	208	0,3	0,2	67,	30,	1,6	94,	8,8	0,6	0,5	0,6	1,9	47,	15	20,	64,	0
	er		5	6		8						4	7		7		9		5	3	7	1	5	5	5		
8	Tot	517	19,	78,	9	11,	1,8	111	3,2	598	208	0,3	0,2	67,	30,	1,6	94,	8,8	0,6	0,5	0,6	1,9	47,	15	20,	64,	0
	al		5	6		8						4	7		7		9		5	3	7	1	5	5	5		
9	Alm	523	19,	64	22,	12,	2,3	175	8,8	558	387	0,7	0,3	250	38	3,1	150	8,9	0,5	2,7	0,2	5,8	35	15,	22,	61,	0
	er		1		1	2						9						5	2	2		6	6	5	8		
9	Tot	523	19,	64	22,	12,	2,3	175	8,8	558	387	0,7	0,3	250	38	3,1	150	8,9	0,5	2,7	0,2	5,8	35	15,	22,	61,	0
	al		1		1	2						9						5	2	2		6	6	5	8		
10	Alm	691	23,	88,	11,	22,	5,2	126	5	826	271	1,1	0,4	88,	103	3,2	135	16,	1,3	1,7	0,0	1,8	24,	13,	29,	56,	0
	er		6	4	8	4						5		6				8		68		4	8	8	7	5	
10	Tot	691	23,	88,	11,	22,	5,2	126	5	826	271	1,1	0,4	88,	103	3,2	135	16,	1,3	1,7	0,0	1,8	24,	13,	29,	56,	0
	al		6	4	8	4						5		6				8		68		4	8	8	7	5	
11	Alm	503	24,	59,	13,	15,	2,7	170	5,8	686	303	0,5	0,4	144	37,	3,1	99,	12,	0,6	1,9	1,8	4,1	152	19,	27,	52,	0
	er		8	5	4	5						2	6		5		5	2	4				6	6	5	9	
11	Tot	503	24,	59,	13,	15,	2,7	170	5,8	686	303	0,5	0,4	144	37,	3,1	99,	12,	0,6	1,9	1,8	4,1	152	19,	27,	52,	0
	al		8	5	4	5						2	6		5		5	2	4				6	6	5	9	
12	Alm	840	31	84,	10,	35,	10,	286	6	127	367	0,7	0,7	182	115	5,3	111	13,	0,9	2,2	0,2	9,7	175	15,	39,	44,	0
	er			3	6	7	4		0			2	1					7	1	2	2		4	8	8		
12	Tot	840	31	84,	10,	35,	10,	286	6	127	367	0,7	0,7	182	115	5,3	111	13,	0,9	2,2	0,2	9,7	175	15,	39,	44,	0
	al			3	6	7	4		0			2	1					7	1	2	2		4	8	8		