

## **FEBRERO 2024 VALORACION DIETETICA**

ía 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 ENSALADA (58 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 (171 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 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 5

1 R MACARRONES GRATINADOS CON CHORIZO Y TOMATE (155 g). 1 R CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA (54 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 6

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R FRITURA VARIADA (86 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 7

1 R JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS Y QUINOA (196 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (40 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 8

1 R ARROZ BLANCO CON TOMATE (95 g). 1 R ATUN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (73 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 9

1 R LENTEJAS ECOLOGICAS GUISADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (243 g). 1 R TORTILLA FRANCESA (53 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10

1 R PURE DE CALABACIN (390 g). 1 R BACALAO AL HORNO (49 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 11

1 R GUISANTES REHOGADOS CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R HUEVOS COCIDOS CON TOMATE (72 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 12

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS (143 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (40 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 NATILLAS DE VAINILLA (165 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 14

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (105 g). 1 R HAMBURGUESA AL HORNO (58 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 15

1 R JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO (164 g).

Día 14

1 R SALMON AL HORNO (45 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 15

1 R CODITOS CON TOMATE (126 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R PIÑA (171 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 16

1 R CREMA DE CALABACIN (339 g). 1 R ALBONDIGAS A LA JARDINERA (con guisantes y hortalizas) (129 g). 1 R ARROZ INTEGRAL (33 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 17

1 R SOPA DE VERDURA (193 g). 1 R CANELONES DE ATUN (150 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MANZANA (134 g).

Día 18

1 R GARBANZOS GUISADOS (243 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R CALABACIN AL HORNO (139 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g). 0 R .

**FEBRERO 2024 VALORACION DIETETICA**

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		619	
Proteínas [g]		24,6	
Calcio [mg]		211	
Fósforo [mg]		389	
Magnesio [mg]		110	
Hierro [mg]		5,8	
Zinc [mg]		2,8	
Yodo [µg]		29,7	
Flúor [µg]		61,5	
Selenio [µg]		39,2	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,58	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,52	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,81	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		2,3	
Eq. Niacina [mg]		11,8	
Ac. Fólico [µg Actividad]		150	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		62,6	
Ac. Pantoténico [mg]		1,6	
Biotina [µg]		8	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		451	
Vitamina D [µg]		0,63	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		3,9	
Vitamina K [µg]		80,6	

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

	Energía (kcal)	618	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	24,6		Calcio (mg)	211	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,58
Hidratos de C (g)	72,4		Hierro (mg)	5,8	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,52
Fibra dietética (g)	13,1		Yodo (µg)	29,7	Eq. Niacina (mg)	11,8
Grasa total (g)	22,3		Magnesio (mg)	110	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,81
AGS (g)	4,9		Zinc (mg)	2,8	Acido Fólico (µg)	150
AGM (g)	10		Selenio (µg)	39,2	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	5		Sodio (mg)	813	Vitamina C (mg)	62,6
AGP/AGS	1		Potasio (mg)	1215	Retinol (µg)	53,8
[AGP+AGM]/AGS	3,1		Fósforo (mg)	389	Carotenos (µg)	1902
Colesterol (mg)	70,1		Flúor (µg)	61,5	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	451
Agua (g)	361				Ac. Pantoténico (mg)	1,6
Alcohol (g)	0				Biotina (µg)	8
					Vitamina D (µg)	0,63
					Vitamina E (mg)	3,9

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos	Fibra	Lípidos	AGS	AGM	AGP	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	540	28,6	62,1	22,2	14,7	3,1	231	8,8	840	836	0,65	0,43	285	77,2	3,6	138	11,1	0,91	0,57	Trazas	3	88,7	21,1	24,5	54,4	0		
1	Total	540	28,6	62,1	22,2	14,7	3,1	231	8,8	840	836	0,65	0,43	285	77,2	3,6	138	11,1	0,91	0,57	Trazas	3	88,7	21,1	24,5	54,4	0		

**FEBRERO 2024 VALORACION DIETETICA**

2	Almuerzo	550	18,4	73,2	7	16,1	3,3	83,4	3,6	274	337	0,52	0,38	89	91,6	2,9	82	9,4	0,78	1,7	0,9	5,8	49,6	13,9	27,2	58,9	0
2	Total	550	18,4	73,2	7	16,1	3,3	83,4	3,6	274	337	0,52	0,38	89	91,6	2,9	82	9,4	0,78	1,7	0,9	5,8	49,6	13,9	27,2	58,9	0
3	Almuerzo	535	23,8	48,8	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	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	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
4	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
5	Almuerzo	846	31,2	98,7	11,2	35,4	8,7	217	4,9	1018	109	0,91	0,44	61,8	39,6	3,6	93,6	14,2	0,74	0,6	0,2	5,4	24	14,5	36,9	48,6	0
5	Total	846	31,2	98,7	11,2	35,4	8,7	217	4,9	1018	109	0,91	0,44	61,8	39,6	3,6	93,6	14,2	0,74	0,6	0,2	5,4	24	14,5	36,9	48,6	0
6	Almuerzo	519	19,2	56,8	9,7	21,5	3,9	154	3,4	1015	309	0,53	0,91	162	115	1,8	90,6	11	0,95	5,3	0,58	6,4	192	14,7	37,3	48	0
6	Total	519	19,2	56,8	9,7	21,5	3,9	154	3,4	1015	309	0,53	0,91	162	115	1,8	90,6	11	0,95	5,3	0,58	6,4	192	14,7	37,3	48	0
7	Almuerzo	786	30,2	86,1	21,2	31,1	6,8	221	8,6	612	651	0,7	0,47	294	48,2	3,6	172	13,4	1,1	0,55	0,038	6,7	32,2	15,3	35,5	49,2	0
7	Total	786	30,2	86,1	21,2	31,1	6,8	221	8,6	612	651	0,7	0,47	294	48,2	3,6	172	13,4	1,1	0,55	0,038	6,7	32,2	15,3	35,5	49,2	0
8	Almuerzo	687	21,6	87,2	7,3	25,9	5,1	112	2,9	666	164	0,39	0,32	72,5	51,8	2	68,7	17,2	0,69	2,7	3	2,2	27,8	12,6	34	53,4	0
8	Total	687	21,6	87,2	7,3	25,9	5,1	112	2,9	666	164	0,39	0,32	72,5	51,8	2	68,7	17,2	0,69	2,7	3	2,2	27,8	12,6	34	53,4	0
9	Almuerzo	526	26,8	62,8	18,9	14,7	3	236	10,5	510	967	0,68	0,6	218	103	3,9	142	10,4	0,99	1,1	0,9	3,8	137	20,3	25	54,7	0
9	Total	526	26,8	62,8	18,9	14,7	3	236	10,5	510	967	0,68	0,6	218	103	3,9	142	10,4	0,99	1,1	0,9	3,8	137	20,3	25	54,7	0
10	Almuerzo	546	17,9	78,4	8,7	15,9	2,5	120	2,3	573	65,3	0,5	0,3	107	55,4	1,8	96,6	9,5	0,94	0,53	0,58	1,5	25,6	13	26	61	0
10	Total	546	17,9	78,4	8,7	15,9	2,5	120	2,3	573	65,3	0,5	0,3	107	55,4	1,8	96,6	9,5	0,94	0,53	0,58	1,5	25,6	13	26	61	0
11	Almuerzo	420	18,9	43	9,4	17	3,4	131	4	1073	291	0,58	0,47	87,2	31,9	2,7	54,2	8,3	0,39	0,91	0,85	3,3	68,6	18	36,3	45,7	0
11	Total	420	18,9	43	9,4	17	3,4	131	4	1073	291	0,58	0,47	87,2	31,9	2,7	54,2	8,3	0,39	0,91	0,85	3,3	68,6	18	36,3	45,7	0
12	Almuerzo	511	16,1	42,1	7,1	29,3	6,3	136	3,1	388	245	0,26	0,31	126	51,6	1,5	69,6	9,1	0,85	0,55	0,038	6,2	69,6	12,6	51,4	36,1	0
12	Total	511	16,1	42,1	7,1	29,3	6,3	136	3,1	388	245	0,26	0,31	126	51,6	1,5	69,6	9,1	0,85	0,55	0,038	6,2	69,6	12,6	51,4	36,1	0
13	Almuerzo	841	36,5	102,7	13,2	28,5	5,4	370	6,6	858	961	0,6	1,2	132	96,4	2,7	121	12,2	1,1	1,9	0,038	8,4	97,8	17,4	30,2	52,4	0
13	Total	841	36,5	102,7	13,2	28,5	5,4	370	6,6	858	961	0,6	1,2	132	96,4	2,7	121	12,2	1,1	1,9	0,038	8,4	97,8	17,4	30,2	52,4	0
14	Almuerzo	856	33,8	104,7	12,30	30,9	8,4	294	4,9	857	365	0,59	0,52	85,5	41,8	2,7	92,8	14,8	0,69	1,9	4,2	3,1	97	15,7	32,4	51,9	0
14	Total	856	33,8	104,7	12,30	30,9	8,4	294	4,9	857	365	0,59	0,52	85,5	41,8	2,7	92,8	14,8	0,69	1,9	4,2	3,1	97	15,7	32,4	51,9	0
15	Almuerzo	986	41,9	121	29,9	29,5	6,1	305	12,7	1237	764	0,93	0,56	341	77,9	4,9	211	18,2	1,1	0,79	0,14	2,4	59	17,1	27	55,9	0
15	Total	986	41,9	121	29,9	29,5	6,1	305	12,7	1237	764	0,93	0,56	341	77,9	4,9	211	18,2	1,1	0,79	0,14	2,4	59	17,1	27	55,9	0
16	Almuerzo	729	19,8	88,4	13	27,2	7,4	322	6,5	724	747	0,57	0,58	143	41,9	2,3	169	10,7	0,93	12,7	0,15	6,1	43,4	10,8	34,8	54,4	0

**FEBRERO 2024 VALORACION DIETETICA**

16	Tot al	729	19	88, 4	13	27, 2	7,4	322	6,5	724	747	0,5	0,5	143	41, 9	2,3	169	10, 7	0,9	12, 3	0,1	6,1	43, 4	10, 8	34, 8	54, 4	0
17	Alm uer zo	474	17, 4	63, 4	10, 4	14, 4	4,4	282	5,6	238	388	0,5	0,6	125	34, 4	1,7	85, 8	12, 6	0,4	10, 9	0,3	2,6	70, 3	14, 7	27, 3	58, 1	0
17	Tot al	474	17, 4	63, 4	10, 4	14, 4	4,4	282	5,6	238	388	0,5	0,6	125	34, 4	1,7	85, 8	12, 6	0,4	10, 9	0,3	2,6	70, 3	14, 7	27, 3	58, 1	0
18	Alm uer zo	618	26, 3	70, 3	21, 1	21, 2	3,1	286	10, 1	559	757	0,7	0,4	219	81, 5	3,8	159	11, 6	0,9	0,4	Tra zas	3,7	211	16, 9	30, 7	52, 4	0
18	Tot al	618	26, 3	70, 3	21, 1	21, 2	3,1	286	10, 1	559	757	0,7	0,4	219	81, 5	3,8	159	11, 6	0,9	0,4	Tra zas	3,7	211	16, 9	30, 7	52, 4	0