

VALORACION DIETETICA

NAVA ABR 24 NAVALAZARZA ABR 24

Día 1

1 R PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (98 g). 1 R CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA (54 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2

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 MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 3

1 R LASAÑA DE CARNE (cerdo y ternera) (100 g). 1 R BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (53 g). 1 R VERDURA COCIDA (67 g). 1 R PIÑA (171 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 4

1 R CREMA DE CALABACIN (339 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R PATATAS FRITAS (86 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 5

1 R PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (235 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 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 POLLO ASADO (92 g). 1 R PATATA PANADERA (82 g). 1 R NATILLAS DE VAINILLA (165 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 7

1 R MACARRONES CON TOMATE (91 g). 1 R SALMON A LA PLANCHA (46 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 8

1 R JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS Y QUINOA (196 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 9

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS (143 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R ARROZ INTEGRAL (33 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10

1 R ARROZ A LA MILANESA (con guisantes, zanahoria, maiz, salchichas y york) (137 g). 1 R ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA (166 g). 1 R VERDURA COCIDA (67 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 11

1 R LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (300 g). 1 R HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL (67 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 12

1 R PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA (281 g). 1 R CAZON EN ADOBO (124 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 13

1 R FIDEUA DE PESCADO Y MARISCO (155 g). 1 R POLLO AL AJILLO (127 g). 1 R CHAMPIÑONES A LA PLANCHA (86 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 14

1 R PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS DE CERDO (306 g). 1 R ATUN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (73 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 15

1 R SOPA DE LETRAS (162 g). 1 R TORTILLA DE CALABACIN (126 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 16

1 R JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS (180 g). 1 R FILETES RUSOS (126 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 17

1 R ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con nata, queso y bacon) (105 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R PERA (137 g).

Día 18

1 R GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (243 g). 1 R EMPANADILLAS DE ATÚN (70 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 19

1 R MENESTRA DE VERDURA REHOGADA (157 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO FRESCA A LA PLANCHA (53 g). 1 R ENSALADA (58 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (40 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 20

1 R PATATAS GUIADAS CON TERNERA (284 g). 1 R HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (94 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 21

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).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		638	
Proteínas [g]		26,4	
Calcio [mg]		184	
Fósforo [mg]		398	
Magnesio [mg]		116	
Hierro [mg]		5,8	
Zinc [mg]		3,4	
Yodo [µg]		28,4	
Flúor [µg]		65,6	
Selenio [µg]		38,6	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,56	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,5	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,9	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		1,5	
Eq. Niacina [mg]		12,9	
Ac. Fólico [µg Actividad]		138	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		70,3	
Ac. Pantoténico [mg]		1,8	
Biotina [µg]		9,2	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		514	
Vitamina D [µg]		0,71	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		4,4	
Vitamina K [µg]		82,6	

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

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	638				
Proteína (g)	26,4	Calcio (mg)	184	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,56
Hidratos de C (g)	71,3	Hierro (mg)	5,8	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,5
Fibra dietética (g)	12,8	Yodo (µg)	28,4	Eq. Niacina (mg)	12,9
Grasa total (g)	23,7	Magnesio (mg)	116	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,9
AGS (g)	5,6	Zinc (mg)	3,4	Acido Fólico (µg)	138
AGM (g)	10,8	Selenio (µg)	38,6	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
AGP (g)	5,4	Sodio (mg)	789	Vitamina C (mg)	70,3
AGP/AGS	0,96	Potasio (mg)	1238	Retinol (µg)	52,2
[AGP+AGM]/AGS	2,9	Fósforo (mg)	398	Carotenos (µg)	2187
Colesterol (mg)	84,7	Flúor (µg)	65,6	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	514
Agua (g)	371			Ac. Pantoténico (mg)	1,8
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	9,2
				Vitamina D (µg)	0,71
				Vitamina E (mg)	4,4

Día	Co mid a	En erg ía	Pr ote ína	Hid rat os	Fib ra veg	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 ndos	%E Lipi dos	%E HC	%EA lcoh ol
-----	----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-------------	---------	------------	------------	-----------	-----------	------------	------------	-------------------	-----------	----------	------------------	-----------------	------------	-----------------	-----------	-----------	-----------	--------------------------	-------------------	----------	-------------------

			s Caretalo														as													
1	Almuerzo	590	18,7	83,6	7,5	18,6	4,3	93,5	3,6	325	330	0,7	0,3	63,8	44,6	2,9	86,3	10,5	0,8	0,2	Tras	1,3	50,3	12,6	28,1	59,3	0			
1	Total	590	18,7	83,6	7,5	18,6	4,3	93,5	3,6	325	330	0,7	0,3	63,8	44,6	2,9	86,3	10,5	0,8	0,2	Tras	1,3	50,3	12,6	28,1	59,3	0			
2	Almuerzo	802	39,8	93,4	18,3	24,3	7	193	8,5	120	328	0,6	0,4	188	43,6	4,6	137	14,1	0,9	0,4	0,0	1,7	201	20,1	27,7	52,2	0			
2	Total	802	39,8	93,4	18,3	24,3	7	193	8,5	120	328	0,6	0,4	188	43,6	4,6	137	14,1	0,9	0,4	0,0	1,7	201	20,1	27,7	52,2	0			
3	Almuerzo	468	19,1	47,1	8,8	20,7	4,9	162	3,5	822	629	0,4	0,2	52,7	35	2,3	96	12,3	0,6	0,8	0,7	4	23,1	16,1	39,4	44,5	0			
3	Total	468	19,1	47,1	8,8	20,7	4,9	162	3,5	822	629	0,4	0,2	52,7	35	2,3	96	12,3	0,6	0,8	0,7	4	23,1	16,1	39,4	44,5	0			
4	Almuerzo	549	17,6	62,2	11,5	22,9	5,4	271	3,5	598	833	0,4	0,5	115	51	2,6	85	9,6	0,8	0,8	0,0	6,2	47,9	12,7	37,3	49,9	0			
4	Total	549	17,6	62,2	11,5	22,9	5,4	271	3,5	598	833	0,4	0,5	115	51	2,6	85	9,6	0,8	0,8	0,0	6,2	47,9	12,7	37,3	49,9	0			
5	Almuerzo	525	16,5	63,9	10,2	20,4	4	121	4,1	713	309	0,5	0,3	97,7	116	1,7	82,9	11,6	1	0,5	Tras	2,1	37,7	12,5	34,5	53	0			
5	Total	525	16,5	63,9	10,2	20,4	4	121	4,1	713	309	0,5	0,3	97,7	116	1,7	82,9	11,6	1	0,5	Tras	2,1	37,7	12,5	34,5	53	0			
6	Almuerzo	700	27,9	73,5	7,9	30,4	6,2	300	3	124	236	0,5	0,6	145	111	2,5	79,1	12,6	0,9	0,7	0,0	7,9	157	16	39,2	44,8	0			
6	Total	700	27,9	73,5	7,9	30,4	6,2	300	3	124	236	0,5	0,6	145	111	2,5	79,1	12,6	0,9	0,7	0,0	7,9	157	16	39,2	44,8	0			
7	Almuerzo	689	21,4	91,7	10,2	24	3,7	100	3,3	686	94,7	0,4	0,3	76,2	35,9	1,9	111	12,9	1,1	1,6	4	2,3	18,3	12,3	31,2	56,4	0			
7	Total	689	21,4	91,7	10,2	24	3,7	100	3,3	686	94,7	0,4	0,3	76,2	35,9	1,9	111	12,9	1,1	1,6	4	2,3	18,3	12,3	31,2	56,4	0			
8	Almuerzo	611	27,4	74,4	23,4	17,7	3,2	189	10	444	757	0,7	0,5	325	65,7	4,4	195	10,9	0,9	1,1	0,9	7,1	68,7	17,8	25,8	56,5	0			
8	Total	611	27,4	74,4	23,4	17,7	3,2	189	10	444	757	0,7	0,5	325	65,7	4,4	195	10,9	0,9	1,1	0,9	7,1	68,7	17,8	25,8	56,5	0			
9	Almuerzo	496	17,7	60	10	18,3	3,3	197	3,7	534	155	0,4	0,4	159	91,1	1,9	106	11,8	0,7	0,1	0,0	2,5	73,4	14,1	33	52,9	0			
9	Total	496	17,7	60	10	18,3	3,3	197	3,7	534	155	0,4	0,4	159	91,1	1,9	106	11,8	0,7	0,1	0,0	2,5	73,4	14,1	33	52,9	0			
10	Almuerzo	864	33,2	101	9	27,5	10,3	130	6,6	873	908	0,4	0,5	96,4	17,6	6,9	146	15,5	0,7	2,1	0,2	7,2	41,1	16,6	30,9	52,5	0			
10	Total	864	33,2	101	9	27,5	10,3	130	6,6	873	908	0,4	0,5	96,4	17,6	6,9	146	15,5	0,7	2,1	0,2	7,2	41,1	16,6	30,9	52,5	0			
11	Almuerzo	565	26,7	68,9	19,9	16,2	3,7	232	10,	583	907	0,6	0,6	195	73,2	4,1	143	10,2	0,9	0,9	0,9	4,7	143	18,8	25,5	55,7	0			
11	Total	565	26,7	68,9	19,9	16,2	3,7	232	10,	583	907	0,6	0,6	195	73,2	4,1	143	10,2	0,9	0,9	0,9	4,7	143	18,8	25,5	55,7	0			
12	Almuerzo	647	26,8	73,2	11,7	24,9	3,7	172	4,8	585	591	0,4	0,8	101,9	48,2	1,9	117	9,8	1,1	1,3	0	7,9	42,6	16,4	34,4	49,2	0			
12	Total	647	26,8	73,2	11,7	24,9	3,7	172	4,8	585	591	0,4	0,8	101,9	48,2	1,9	117	9,8	1,1	1,3	0	7,9	42,6	16,4	34,4	49,2	0			
13	Almuerzo	751	41,9	65,1	9,8	29,3	7	267	4,9	632	274	0,4	0,7	78,7	46,4	3,8	120	21,7	0,9	0,6	0,1	2,1	39,2	23,4	36,9	39,7	0			
13	Total	751	41,9	65,1	9,8	29,3	7	267	4,9	632	274	0,4	0,7	78,7	46,4	3,8	120	21,7	0,9	0,6	0,1	2,1	39,2	23,4	36,9	39,7	0			
14	Almuerzo	711	26,2	64,1	12,4	35,7	7,1	149	5	828	593	0,6	0,4	102,8	200	2,2	99,3	19,6	1,5	2,9	3	3,5	44,4	14,6	45,1	40,3	0			
14	Total	711	26,2	64,1	12,4	35,7	7,1	149	5	828	593	0,6	0,4	102,8	200	2,2	99,3	19,6	1,5	2,9	3	3,5	44,4	14,6	45,1	40,3	0			

15	Almuerzo	516	20	56,8	6	21,9	5	106	3,9	205	276	0,3	0,3	92,8	21,1	2,8	85,7	8,7	0,4	1,2	0,9	2,2	49	15,5	38,1	46,4	0
15	Total	516	20	56,8	6	21,9	5	106	3,9	205	276	0,3	0,3	92,8	21,1	2,8	85,7	8,7	0,4	1,2	0,9	2,2	49	15,5	38,1	46,4	0
16	Almuerzo	674	38,5	63,5	21,6	20,9	7	234	11,3	563	558	0,6	0,7	273	55,7	6,6	178	16,7	0,8	2,1	0,2	8	75,2	24,3	29,3	46,7	0
16	Total	674	38,5	63,5	21,6	20,9	7	234	11,3	563	558	0,6	0,7	273	55,7	6,6	178	16,7	0,8	2,1	0,2	8	75,2	24,3	29,3	46,7	0
17	Almuerzo	462	17,9	54,2	7,3	17,7	5,6	191	3,1	374	235	0,2	0,2	42,4	19,1	1,9	67,1	7,8	0,2	0,7	0,2	2,6	56,3	15,4	34,3	50,3	0
17	Total	462	17,9	54,2	7,3	17,7	5,6	191	3,1	374	235	0,2	0,2	42,4	19,1	1,9	67,1	7,8	0,2	0,7	0,2	2,6	56,3	15,4	34,3	50,3	0
18	Almuerzo	684	22,4	78,2	22,5	26,5	5	249	9,7	581	846	0,7	0,3	235	120	3,8	170	12,2	0,9	7,9	1,3	10,1	231	13	34,5	52,5	0
18	Total	684	22,4	78,2	22,5	26,5	5	249	9,7	581	846	0,7	0,3	235	120	3,8	170	12,2	0,9	7,9	1,3	10,1	231	13	34,5	52,5	0
19	Almuerzo	587	20,6	54,7	9,5	29,3	7,9	146	3,5	631	871	0,8	0,4	119	33,6	2,1	54,3	9,6	0,4	1,5	Trazas	2,4	91,7	14,1	45,1	40,8	0
19	Total	587	20,6	54,7	9,5	29,3	7,9	146	3,5	631	871	0,8	0,4	119	33,6	2,1	54,3	9,6	0,4	1,5	Trazas	2,4	91,7	14,1	45,1	40,8	0
20	Almuerzo	688	33,3	71,2	13,6	27	5,4	161	6,8	109	697	0,6	0,6	135	210	4,9	109	17,7	1,6	3,1	2	5	46,2	19,2	35	45,8	0
20	Total	688	33,3	71,2	13,6	27	5,4	161	6,8	109	697	0,6	0,6	135	210	4,9	109	17,7	1,6	3,1	2	5	46,2	19,2	35	45,8	0
21	Almuerzo	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	1,4	196	19,9	26,7	53,4	0
21	Total	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	1,4	196	19,9	26,7	53,4	0