

SEMANA 1																		
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		DOMINGO	
DESAYUNO	Leche / Café con Leche / Café / Café descafeinado - Tostadas / Margarina / Bollería / Cereales / Pan y embutidos / Fruta																	
CÁLCULO NUTRICIONAL DESAYUNO	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa		
	314,42	10,26	314,42	10,26	314,42	10,26	314,42	10,26	314,42	10,26	314,42	10,26	314,42	10,26	314,42	10,26		
	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr		
	9,51	46,01	9,51	46,01	9,51	46,01	9,51	46,01	9,51	46,01	9,51	46,01	9,51	46,01	9,51	46,01		
ALMUERZO PRIMER PLATO 1a OPCIÓN	Garbanzos estofados (60g)		Vichyssoise (250g)		Arroz (60g) a la cubana con huevo (60g)		Lentejas estofadas (60g)		Patatas estofadas con carne y verduras (250g)		Crema guisantes con virutas de jamón (250g)		Espaguetis (60g) a la napolitana					
ALMUERZO PRIMER PLATO 2a OPCIÓN	Arroz (60g) a la cazuela		Habas a la catalana (200g)		Crema de puerros y manzana (250g)		Verduras salteadas con romesco (250g)		Menestra de verduras al vapor (250g)		Acelgas salteadas (250g)		Sopa de cebolla (250g)					
ALMUERZO SEGUNDO PLATO 1a OPCIÓN	Hamburguesa de pollo (100g) con berenjena y cebolla caramelizada (50g)		Merluza rebozada (125g) con ensalada (50g)		Muslo de pollo (100g) al horno con ensalada (50g)		Pechuga de pollo (100g) al horno con ensalada (50g)		Muslos de pollo (100g) al horno con ciruelas (50g)		Bacalao (125g) con sanfaina y judías blancas (30g)		Carrilleras de cerdo (100g) con puré de patatas (50g)					
ALMUERZO SEGUNDO PLATO 2a OPCIÓN	Cazón a la plancha (125g) con puré de patata (50g)		Pechuga a la plancha (100g) con verduritas (50g)		Rape (100g) a la plancha con ensalada (50g)		Albondigas (100g) a la jardinera		Merluza (125g) al limón		Fricandó de ternera (100g) en salsa con patatas		Muslos de pollo (100g) al horno con verduritas (50g)					
ALMUERZO POSTRE 1a OPCIÓN	Fruta (150g)		Manzana al horno (150g)		Fruta del tiempo (150g)		Fruta del tiempo (150g)		Piña en su jugo (150g)		Fruta (150g)		Profiteroles de chocolate (80g)					
ALMUERZO POSTRE 2a OPCIÓN	Gelatina (125g)		Yogurt natural (125g)		Flan casero (125g)		Yogurt natural (125g)		Fruta (150g)		Yogurt natural (125g)		Fruta (150g)					
CÁLCULO NUTRICIONAL 1a OPCIÓN	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa		
	966,73	50,46	896,06	48,77	783,58	23,34	765,7	22,83	774	35,09	810,02	23,86	1112,18	39,72				
	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr		
	35,16	93,04	34,08	81,34	39,54	103,87	44,24	95,85	34,77	79,31	48,2	100,65	46,51	142,18				
MERIENDA	Leche / Yogur natural / Gelatina / Galletas																	
CÁLCULO NUTRICIONAL MERIENDA	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa		
	276,3	9,1	276,3	9,1	276,3	9,1	276,3	9,1	276,3	9,1	276,3	9,1	276,3	9,1				
	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr		
	8,6	40,01	8,6	40,01	8,6	40,01	8,6	40,01	8,6	40,01	8,6	40,01	8,6	40,01				
CENA PRIMER PLATO 1a OPCIÓN	Sopa de caldo con pistons (30g)		Crema de calabaza (250g)		Crema de zanahoria con picatostes (250g)		Sopa de picadillo (250g)		Sopa de caldo con arroz (30g)		Crema de verduras (250g)		Crema de brócoli (250g)					
CENA PRIMER PLATO 2a OPCIÓN	Crema de guisantes con virutas de jamón (250g)		Parrillada de verduras (250g)		Escalivada (250g)		Judía verde con patata (250g)		Espinacas (250g) a la catalana		Sopa de caldo con fideos (30g)		Calabacín con queso gratinado (250g)					
CENA SEGUNDO PLATO 1a OPCIÓN	Tortilla paisana (120g) con ensalada (50g)		Tortilla de berenjena (120g) con ensalada de tomate (50g)		Merluza (125g) al horno con verduras (50g)		Salchichas (100g) al horno con alubias blancas (30g)		Empanadillas de atún (100g) al horno con ensalada (50g)		Huevos rellenos (120g) de atún con pisto (50g)		Pan con tomate (60g) y surtido de embutidos (60g) con ensalada (50g)					
CENA SEGUNDO PLATO 2a OPCIÓN	Croquetas de bacalao (100g) con ensalada (50g)		Muslo de pollo (100g) a la cerveza con moniato frito (50g)		Pizza casera (150g)		Tortilla de patatas y cebolla (120g) con ensalada (50g)		Huevos duros (120g) con bechamel y ensalada (50g)		Rollitos de jamón dulce y queso (100g) con ensalada de tomate (50g)		Tortilla de champiñones (120g) con ensalada (50g)					
CENA POSTRE 1a OPCIÓN	Yogurt natural (125g)		Yogurt natural (125g)		Yogurt natural (125g)		Yogurt natural (125g)		Fruta (150g)		Gelatina (100g)		Fruta (150g)					
CENA POSTRE 2a OPCIÓN	Fruta (150g)		Fruta (150g)		Fruta (150g)		Fruta (150g)		Yogurt natural (125g)		Fruta (150g)		Yogurt natural (125g)					
CÁLCULO NUTRICIONAL 1a OPCIÓN	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa	Kcal	Grasa		
	697,59	24,04	649,06	33,22	687,89	25,85	882,85	47,17	765,98	28,07	715,09	35,09	594,3	25,3				
	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr	Prot	Hidr		
	28,53	91,8	22,7	64,85	29,1	84,74	26,05	88,56	20,21	108,15	33,66	65,95	18,38	73,24				
Valor nutricional total																		
	2255,0	93,9	2135,8	101,4	2062,2	68,6	2239,3	89,4	2130,7	82,5	2115,8	78,3	2297,2	84,4				
	81,8	270,9	74,9	232,2	86,8	274,6	88,4	270,4	73,1	273,5	100,0	252,6	83,0	301,4				

La combinación de platos de la 1a opción garantiza el cumplimiento de las guías alimentarias y la combinación de la 2a opción ofrece una mayor variedad de elección siendo una opción variada, saludable y equilibrada.

En cada comida se ofrece una ración de pan de 50g integral (según tolerancia)

Los gramajes de pasta, patata, arroz y legumbre siempre son en crudo.

Los gramajes totales de los primeros platos será de unos 200-250g y de los segundos platos 150-200g

El aceite principal para cocinar y aliñar los platos será aceite de oliva.

Se garantizará una correcta hidratación de los usuarios (media de 1,5L-2L/persona/día)

Firma Responsable

higiénico sanitario

Programación dietética supervisada

Ruben Martínez • Dirección de Cocina

CAT 0081

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional