





ALENTA

DE LUNES A VIERNES abril TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz








Semana 1

	LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA			Tx de verduras con pollo   E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g				
			Variado				



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS
 E=Energía, L=Ílipidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
 Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 2






	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	<p>Tx de verduras con huevo</p>  <p>E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de verduras con garbanzos</p>  <p>E:173 kcal L:8,6 g AGS:1,2 g HC:14,5 g Az:1,7 g P:7,1 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con ternera</p>  <p>E:125 kcal L:8,3 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,3 g P:6,5 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con bacalao</p>  <p>E:117 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,5 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con pollo</p>  <p>E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g</p>		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 3

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	<p>Tx de verduras con pavo</p>  <p>E:122 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,2 g P:7,8 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con huevo</p>  <p>E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de verduras con rape</p>  <p>E:113 kcal L:7,4 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:5,6 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de verduras con magro</p>  <p>E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con alubias pintas y salmon</p>  <p>E:146 kcal L:9,4 g AGS:1,4 g HC:6,9 g Az:1,2 g P:7,3 g S:0,1 g</p>		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 4













	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	<p>Tx de verduras con magro</p> <p>E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con bacalao</p> <p>E:117 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,5 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con alubias blancas y merluza</p> <p>E:130 kcal L:7,8 g AGS:1,2 g HC:7,1 g Az:1,2 g P:6,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con huevo</p> <p>E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de verduras con magro</p> <p>E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g</p>		
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ílipidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 5

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3	
COMIDA	<p>Tx de verduras con garbanzos</p> <p> </p> <p>E:173 kcal L:8,6 g AGS:1,2 g HC:14,5 g Az:1,7 g P:7,1 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con bacalao</p> <p>     </p> <p>E:117 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,5 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con magro</p> <p> </p> <p>E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con lomo de cerdo</p> <p> </p> <p>E:145 kcal L:11,1 g AGS:2,5 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,1 g</p>				
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado			



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ílipidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.