ALENTA
DE LUNES A VIERNES TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA		Tx de verduras con lomo de cerdo 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	Tx de verduras con alubias blancas y merluza 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	Tx de verduras con huevo 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	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		
		Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g		
					Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g		

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES

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.

ALENTA
DE LUNES A VIERNES TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA		Tx de verduras con ternera 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	Tx de verduras con bacalao 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	Tx de verduras con garbanzos y huevo E:146 kcal L:9,8 g AGS:1,7 g HC:7,5 g Az:1,4 g P:6,1 g S:0,2 g	Tx de verduras con salmon E:132 kcal L:9,3 g AGS:1,4 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,2 g S:0,1 g		
		Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g		
				Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g			

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES

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.

SERAL

ALENTA
DE LUNES A VIERNES TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	Tx de verduras con pavo 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	Tx de verduras con rape 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	Tx de verduras con magro 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	Tx de verduras con lentejas y huevo E:144 kcal L:9,6 g AGS:1,7 g HC:7,3 g Az:1,3 g P:6,2 g S:0,2 g	Tx de verduras con garbanzos y pollo E:141 kcal L:8,6 g AGS:1,4 g HC:7,5 g Az:1,3 g P:7,3 g S:0,1 g		
	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g		
	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES

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.

ALENTA
DE LUNES A VIERNES TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
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	Tx de verduras con alubias blancas y merluza 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	Tx de verduras con pavo 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	Tx de verduras con huevo 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	Tx de verduras con magro 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		
	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g		
	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g						

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LECHE · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES

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.

ALENTA
DE LUNES A VIERNES TURMIX

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 5	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	Tx de verduras con salmon E:132 kcal L:9,3 g AGS:1,4 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,2 g S:0,1 g						
	Tx de fruta E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g						
	Pan integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g						

GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LECHE FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS LEGUMBRES

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.