SERAL

ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 1	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
COMIDA							Caldo desgrasado con huevo E:1 kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:0,0 g S:0,4 g
							Ragout de cerdo fresco gallego con ensalada de lechuga y maíz E:180 kcal L:13,2 g AGS:5,0 g HC:2,3 g Az:0,7 g P:12,4 g S:0,4 g
							Tarta E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g
CENA							Crema de ave E:99 kcal L:6,6 g AGS:0,9 g HC:7,8 g Az:0,5 g P:1,3 g S:1,0 g
							Hamburguesa completa E:217 kcal L:11,8 g AGS:4,8 g HC:14,8 g Az:1,8 g P:12,2 g S:1,2 g
							Variado

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.

SERAL

ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 2

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	Puré de zanahoria con costrones	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)	Alubias blancas estofadas	Pisto	Arroz integral con tomate	Menestra de verduras con patata dado	Lasaña
	E:247 kcal L:6,3 g AGS:1,3 g HC:41,0 g Az:4,7 g P:4,8 g S:1,0 g	E:258 kcal L:11,9 g AGS:3,2 g HC:26,7 g Az:1,8 g P:9,9 g S:1,2 g	E:278 kcal L:7,6 g AGS:2,2 g HC:26,5 g Az:2,0 g P:17,4 g S:1,3 g	E:40 kcal L:2,2 g AGS:0,4 g HC:3,0 g Az:2,7 g P:1,2 g S:0,1 g	E:253 kcal L:7,5 g AGS:1,0 g HC:40,9 g Az:1,7 g P:4,5 g S:1,8 g	E:84 kcal L:4,8 g AGS:0,7 g HC:6,3 g Az:2,7 g P:2,5 g S:0,1 g	E:105 kcal L:2,6 g AGS:0,8 g HC:25,0 g Az:2,4 g P:3,9 g S:1,0 g
	Roti de pavo en salsa española con lechuga y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate	Merluza a la andaluza con lechuga	Huevos fritos con patatas	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con lechuga y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo con champiñón	Tortilla de calabacín
	E:166 kcal L:10,2 g AGS:2,1 g HC:10,4 g Az:1,2 g P:7,5 g S:2,2 g	E:268 kcal L:23,5 g AGS:8,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,2 g	E:145 kcal L:7,6 g AGS:1,3 g HC:5,1 g Az:0,2 g P:13,8 g S:0,2 g	E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g	E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	E:213 kcal L:15,0 g AGS:4,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g	E:124 kcal L:9,8 g AGS:2,3 g HC:0,9 g Az:0,9 g P:7,8 g S:0,5 g
	/ Fruta	/ Fruta	/ Fruta	/ Fruta	/ Fruta	/ Fruta	/ Fruta
	E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g
CENA	Sopa casera de ave con picadillo	Sopa de tapioca	Judías verdes al estilo casero	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza	Arroz tres delicias	Judías verdes al estilo casero
	E:51 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:5,7 g Az:0,3 g P:1,7 g S:0,3 g	E:29 kcal L:1,2 g AGS:0,2 g HC:4,1 g Az:0,5 g P:0,2 g S:0,2 g	E:88 kcal L:6,8 g AGS:1,0 g HC:3,5 g Az:2,0 g P:1,8 g S:0,0 g	E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g	E:75 kcal L:3,9 g AGS:0,8 g HC:7,6 g Az:1,8 g P:1,5 g S:0,7 g	E:279 kcal L:8,3 g AGS:1,2 g HC:43,0 g Az:1,7 g P:7,5 g S:1,5 g	E:88 kcal L:6,8 g AGS:1,0 g HC:3,5 g Az:2,0 g P:1,8 g S:0,0 g
	Fingers de pollo con pimientos fritos	Chuleta de pavo en salsa de cebolla	Albóndigas de pescado en salsa de tomate con rodaja de tomate natural	Sándwich mixto con ensalada guarnición	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Empanada	Merluza a la romana con ensalada guarnición
	E:132 kcal L:9,6 g AGS:2,0 g HC:3,9 g Az:0,2 g P:7,4 g S:0,2 g	E:85 kcal L:0,9 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,1 g	E:106 kcal L:3,1 g AGS:0,3 g HC:13,9 g Az:1,2 g P:5,6 g S:0,6 g	E:335 kcal L:20,7 g AGS:11,1 g HC:23,3 g Az:4,1 g P:13,1 g S:1,8 g	E:146 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,7 g Az:0,6 g P:5,6 g S:0,1 g	E:261 kcal L:15,4 g AGS:6,3 g HC:23,1 g Az:3,3 g P:4,9 g S:1,0 g	E:145 kcal L:8,7 g AGS:1,5 g HC:3,1 g Az:0,1 g P:13,6 g S:0,2 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

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.

SERAL

ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 3	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA	Fumet de pescado E:23 kcal L:2,0 g AGS:0,3 g HC:0,2 g Az:0,2 g P:0,8 g S:0,0 g	Patatas guisadas a la marinera E:104 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:10,0 g Az:0,7 g P:4,7 g S:0,9 g	Brócoli rehogado E:77 kcal L:4,9 g AGS:1,0 g HC:3,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro E:234 kcal L:9,7 g AGS:1,5 g HC:20,3 g Az:1,5 g P:12,6 g S:0,2 g	Sopa de arroz E:88 kcal L:4,9 g AGS:1,4 g HC:6,9 g Az:0,4 g P:4,0 g S:0,5 g	Col lombarda rehogada E:160 kcal L:16,7 g AGS:2,4 g HC:2,3 g Az:1,3 g P:0,5 g S:16,2 g	Arroz con marisco E:267 kcal L:5,3 g AGS:0,9 g HC:45,9 g Az:0,6 g P:8,3 g S:0,3 g
	Hamburguesa americana E:217 kcal L:11,8 g AGS:4,8 g HC:14,8 g Az:1,8 g P:12,2 g S:1,2 g	Filete ruso casero de ternera en salsa demiglace con verduras salteadas E:226 kcal L:16,4 g AGS:4,1 g HC:8,8 g Az:1,1 g P:13,7 g S:1,3 g	Bacalao rebozado con huevo y harina con lechuga E:312 kcal L:28,2 g AGS:3,5 g HC:1,9 g Az:0,1 g P:12,3 g S:0,1 g	Tortilla de patata con champiñón y calabacín E:236 kcal L:15,4 g AGS:2,1 g HC:16,9 g Az:0,6 g P:6,9 g S:1,2 g	Salmón gratinado con rodaja de tomate E:195 kcal L:14,2 g AGS:3,7 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:17,0 g S:0,3 g	Filete de magro a la riojana con menestra de verduras E:159 kcal L:9,9 g AGS:2,5 g HC:1,8 g Az:0,8 g P:15,4 g S:0,6 g	Bacalao con tomate y pimiento con verduras salteadas E:69 kcal L:1,9 g AGS:0,2 g HC:3,6 g Az:1,1 g P:9,0 g S:0,2 g
	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Tarta E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g
CENA	Sopa casera de ave con picadillo E:51 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:5,7 g Az:0,3 g P:1,7 g S:0,3 g	Sopa de tapioca E:29 kcal L:1,2 g AGS:0,2 g HC:4,1 g Az:0,5 g P:0,2 g S:0,2 g	Puré de verduras E:81 kcal L:6,4 g AGS:0,9 g HC:3,3 g Az:2,2 g P:2,0 g S:0,2 g	Sopa casera de ave con estrellitas E:36 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:3,8 g Az:1,0 g P:1,5 g S:0,1 g	Alcachofas en salsa verde E:133 kcal L:8,6 g AGS:1,1 g HC:9,5 g Az:2,7 g P:2,8 g S:1,7 g	Sopa de fideos E:117 kcal L:8,6 g AGS:3,4 g HC:5,7 g Az:0,2 g P:4,0 g S:0,4 g	Crema de calabacín E:124 kcal L:2,4 g AGS:0,4 g HC:21,1 g Az:2,4 g P:3,4 g S:0,8 g
	Tortilla francesa con York y queso E:199 kcal L:14,8 g AGS:4,8 g HC:2,4 g Az:2,4 g P:14,2 g S:1,1 g	Fajitas Mexicanas con ensalada de lechuga y maíz E:201 kcal L:8,5 g AGS:1,6 g HC:18,7 g Az:2,3 g P:11,8 g S:0,9 g	Alitas de pollo marinadas con patatas fritas E:186 kcal L:14,8 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:13,0 g S:0,3 g	Ventresca de merluza a la romana con ensalada guarnición E:285 kcal L:26,6 g AGS:3,4 g HC:1,8 g Az:0,0 g P:9,6 g S:0,4 g	Hamburguesa americana con ensalada guarnición E:217 kcal L:11,8 g AGS:4,8 g HC:14,8 g Az:1,8 g P:12,2 g S:1,2 g	Lacón gallego cocido con ensalada de lechuga y tomate E:66 kcal L:2,7 g AGS:1,0 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:9,1 g S:0,1 g	Hamburguesa casera de ternera en salsa demiglace con champiñón salteado E:212 kcal L:17,0 g AGS:4,9 g HC:2,4 g Az:0,6 g P:16,5 g S:0,6 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

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.

SERAL

ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 4

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	Coliflor ajoarriero E:66 kcal L:2,6 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:1,4 g P:1,8 g S:0,5 g	Pisto manchego (Calabacin, pimiento, cebolla, tomate y patata) E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g	Espinacas a la crema E:52 kcal L:2,7 g AGS:0,9 g HC:3,3 g Az:1,7 g P:3,0 g S:0,8 g	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla E:314 kcal L:9,9 g AGS:1,2 g HC:31,9 g Az:1,3 g P:17,9 g S:0,4 g	Sopa de cocido con fideos E:64 kcal L:3,3 g AGS:1,0 g HC:4,9 g Az:0,6 g P:3,6 g S:0,2 g	Paella valenciana E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g	Porrusalda E:104 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:9,9 g Az:0,9 g P:5,4 g S:0,8 g
	Pechuga de pavo a la plancha E:143 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:23,0 g S:0,1 g	Rape en salsa marinera con pimientos fritos E:86 kcal L:4,0 g AGS:0,6 g HC:0,4 g Az:0,2 g P:11,9 g S:0,7 g	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento) E:204 kcal L:15,3 g AGS:5,7 g HC:1,7 g Az:1,1 g P:14,3 g S:0,4 g	Huevos al horno con guisantes, tomate y jamón E:128 kcal L:8,3 g AGS:2,2 g HC:1,9 g Az:1,1 g P:11,1 g S:1,4 g	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) E:144 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:17,6 g Az:2,0 g P:9,2 g S:0,1 g	Jamoncito de pollo asado con tomate al horno E:109 kcal L:8,8 g AGS:1,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:7,4 g S:0,1 g	Redondo de ternera a la cordobesa con lechuga y tomate E:101 kcal L:0,0 g AGS:1,6 g HC:0,4 g Az:0,7 g P:19,0 g S:0,5 g
	Variado	Variado	Variado	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g
CENA	Sopa casera de ave con fideos E:594 kcal L:64,8 g AGS:7,8 g HC:2,0 g Az:0,1 g P:0,4 g S:0,1 g	Menestra de verdura rehogada con jamón E:68 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:5,1 g Az:2,1 g P:4,3 g S:1,0 g	Alcachofas en salsa verde E:133 kcal L:8,6 g AGS:1,1 g HC:9,5 g Az:2,7 g P:2,8 g S:1,7 g	Acelgas con patata E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g	Sopa casera de ave con fideos E:52 kcal L:2,2 g AGS:0,3 g HC:6,4 g Az:0,6 g P:1,5 g S:0,1 g	Crema de calabaza E:23 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:3,5 g Az:3,1 g P:1,1 g S:0,0 g	Sopa casera de ave E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g Az:0,3 g P:1,3 g S:0,0 g
	Tortilla de patata casera con ensalada guarnición E:147 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,9 g Az:0,8 g P:5,6 g S:0,5 g	Empanada de atún con ensalada de lechuga y tomate E:196 kcal L:12,2 g AGS:1,7 g HC:7,7 g Az:0,7 g P:13,5 g S:0,6 g	Tortilla francesa con ensalada guarnición E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g	Huevos con bechamel con champiñón y calabacín E:152 kcal L:10,3 g AGS:2,6 g HC:3,0 g Az:1,7 g P:11,7 g S:0,5 g	Pizza de jamón York E:244 kcal L:10,1 g AGS:4,1 g HC:25,2 g Az:3,4 g P:13,0 g S:1,8 g	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz E:111 kcal L:6,0 g AGS:1,1 g HC:2,6 g Az:1,2 g P:11,5 g S:0,5 g	Alitas de pollo marinadas con ensalada guarnición E:186 kcal L:14,8 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:13,0 g S:0,3 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

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.

SERAL

ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 5

	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
COMIDA	Puré de verduras E:81 kcal L:6,4 g AGS:0,9 g HC:3,3 g Az:2,2 g P:2,0 g S:0,2 g	Alubias blancas estofadas E:278 kcal L:7,6 g AGS:2,2 g HC:26,5 g Az:2,0 g P:17,4 g S:1,3 g	Arroz con tomate frito E:261 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:44,8 g Az:1,1 g P:4,3 g S:1,8 g	Pasta con atún E:324 kcal L:13,0 g AGS:2,9 g HC:36,0 g Az:1,9 g P:14,6 g S:1,5 g	Patatas guisadas con verduras E:63 kcal L:1,9 g AGS:0,2 g HC:8,5 g Az:1,6 g P:1,7 g S:0,1 g	Espaguettis a la boloñesa E:233 kcal L:8,6 g AGS:1,9 g HC:30,2 g Az:2,0 g P:7,3 g S:1,1 g	Escalivada con sardina E:89 kcal L:6,1 g AGS:1,1 g HC:1,6 g Az:1,3 g P:6,6 g S:0,7 g
	Jamoncito de pollo a la jardinera E:83 kcal L:5,6 g AGS:1,4 g HC:0,7 g Az:0,3 g P:7,1 g S:0,3 g	Merluza rebozada E:313 kcal kJ:551,0 kj L:27,8 g AGS:3,6 g HC:7,5 g Az:0,8 g P:7,6 g S:0,4 g	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con patatas E:140 kcal L:5,9 g AGS:1,2 g HC:0,9 g Az:0,6 g P:20,4 g S:0,6 g	Revuelto de ajetes y gambas E:124 kcal L:7,8 g AGS:1,9 g HC:1,5 g Az:1,3 g P:11,5 g S:0,6 g	Boloñesa de legumbreta con verduras E:127 kcal L:11,7 g AGS:1,6 g HC:4,0 g Az:1,6 g P:0,9 g S:2,9 g	Contramuslo de pollo asado en su jugo con pimientos verdes E:213 kcal L:15,0 g AGS:4,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g	Roti de pavo en salsa de manzana E:115 kcal L:6,7 g AGS:1,5 g HC:6,7 g Az:3,2 g P:5,4 g S:0,9 g
	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	o Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g
CENA	Puré de patata E:175 kcal L:8,6 g AGS:3,9 g HC:19,7 g Az:4,5 g P:4,0 g S:0,9 g	Alcachofas con patata y jamón E:73 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:7,6 g Az:2,0 g P:3,0 g S:0,2 g	Judías verdes con patata y huevo E:82 kcal L:4,0 g AGS:0,7 g HC:7,9 g Az:1,3 g P:2,3 g S:0,6 g	Arroz tres delicias E:279 kcal L:8,3 g AGS:1,2 g HC:43,0 g Az:1,7 g P:7,5 g S:1,5 g	Crema de zanahoria E:61 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:7,9 g Az:3,8 g P:1,6 g S:0,8 g	Sopa de fideos E:117 kcal L:8,6 g AGS:3,4 g HC:5,7 g Az:0,2 g P:4,0 g S:0,4 g	Judías verdes al estilo casero E:88 kcal L:6,8 g AGS:1,0 g HC:3,5 g Az:2,0 g P:1,8 g S:0,0 g
	Salchichas encebolladas E:118 kcal L:5,7 g AGS:1,1 g HC:1,3 g Az:0,6 g P:13,8 g S:1,8 g	Croquetas variadas E:297 kcal L:22,4 g AGS:4,2 g HC:20,0 g Az:2,8 g P:3,5 g S:0,7 g	Tortilla de patata con ensalada guarnición E:151 kcal L:10,4 g AGS:1,9 g HC:8,0 g Az:0,6 g P:5,8 g S:0,1 g	Perrito caliente con ensalada guarnición E:273 kcal L:17,2 g AGS:5,9 g HC:16,5 g Az:2,3 g P:12,2 g S:2,2 g	Merluza al Horno con ensalada de lechuga E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,1 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g	Pizza de jamón York con ensalada E:244 kcal L:10,1 g AGS:4,1 g HC:25,2 g Az:3,4 g P:13,0 g S:1,8 g	Albóndigas de pescado en salsa de tomate con rodaja de tomate natural E:106 kcal L:3,1 g AGS:0,3 g HC:13,9 g Az:1,2 g P:5,6 g S:0,6 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

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.

SERAL

ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz

Semana 6	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA	Arroz integral a la marinera con calamar y mejillón E:227 kcal L:7,6 g AGS:1,3 g HC:33,5 g Az:1,4 g P:5,0 g S:1,4 g						
	Salmón al vapor con pimientos verdes E:172 kcal L:12,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,1 g						
	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g						
CENA	Parrillada de verduras E:33 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:2,7 g Az:2,7 g P:1,1 g S:0,2 g						
	Huevos rellenos de atún E:220 kcal L:17,9 g AGS:3,3 g HC:1,4 g Az:0,8 g P:13,1 g S:0,8 g						
	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 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.