




ALENTA DE LUNES A VIERNES abril CELIACO

Diplomada en Nutrición
y Dietética Pilar
Álvarez Ruiz



Semana 1

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA			Arroz con tomate y huevo  E:236 kcal L:9,5 g AGS:2,0 g HC:29,7 g Az:0,6 g P:7,6 g S:1,2 g				
			Contramuslo de pollo a la plancha E:199 kcal L:13,2 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,4 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>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</p> <p>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</p>	<p>Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)</p> <p>E:57 kcal L:2,7 g AGS:0,3 g HC:5,0 g Az:1,4 g P:2,2 g S:0,0 g</p>	<p>Patatas guisadas a la marinera</p> <p>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</p>	<p>Brócoli rehogado con bacon</p> <p>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</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>E:219 kcal L:9,3 g AGS:1,8 g HC:26,8 g Az:0,8 g P:6,5 g S:0,3 g</p>		
	<p>Huevos fritos con morcilla</p> <p>E:244 kcal L:20,3 g AGS:5,6 g HC:6,8 g Az:1,1 g P:8,4 g S:1,0 g</p>	<p>Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)</p> <p>E:162 kcal L:3,6 g AGS:0,8 g HC:17,2 g Az:1,6 g P:12,5 g S:0,1 g</p>	<p>Contramuslo de pollo a la plancha con verduras salteadas</p> <p>E:199 kcal L:13,2 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,4 g</p>	<p>Bacalao al horno</p> <p>E:111 kcal L:4,8 g AGS:0,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:16,9 g S:0,2 g</p>	<p>Contramuslo de pollo asado al limón con champiñón y calabacín</p> <p>E:186 kcal L:12,1 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:18,5 g S:0,4 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.

Semana 4


	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	<p>Crema de guisantes</p> <p>E:83 kcal L:3,2 g AGS:2,0 g HC:8,7 g Az:3,8 g P:3,8 g S:0,5 g</p>	<p>Patatas asadas</p> <p>E:110 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:14,2 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 g</p>	<p>Alubias blancas a la castellana</p> <p>E:280 kcal L:13,4 g AGS:3,6 g HC:19,4 g Az:2,0 g P:14,7 g S:2,3 g</p>	<p>Arroz con tomate frito</p> <p>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</p>	<p>Puré de zanahoria</p> <p>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</p>		
	<p>Cinta de lomo de cerdo asada</p> <p>E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g</p>	<p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>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</p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g</p>	<p>Huevos fritos con bacon</p> <p>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</p>	<p>Magro con tomate</p> <p>E:210 kcal L:16,6 g AGS:5,8 g HC:1,1 g Az:1,0 g P:13,5 g S:0,4 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>Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)</p>  <p>E:57 kcal L:2,7 g AGS:0,3 g HC:5,0 g Az:1,4 g P:2,2 g S:0,0 g</p>	<p>Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa</p>  <p>E:270 kcal L:7,9 g AGS:1,8 g HC:42,9 g Az:1,7 g P:5,8 g S:0,3 g</p>	<p>Crema de ave</p> <p>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</p>	<p>Menestra de verduras con patata dado</p>  <p>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</p>			
	<p>Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)</p>  <p>E:162 kcal L:3,6 g AGS:0,8 g HC:17,2 g Az:1,6 g P:12,5 g S:0,1 g</p>	<p>Bacalao a la riojana con pimientos verdes</p>  <p>E:114 kcal L:7,5 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,2 g</p>	<p>Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento)</p>  <p>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</p>	<p>Lomo asado con champiñón</p>  <p>E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g</p>			
	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.