ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE HIPOCALORICO

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
							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							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 a la plancha E:208 kcal L:14,2 g AGS:6,0 g HC:7,6 g Az:0,5 g P:12,3 g S:0,6 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 HIPOCALORICO

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 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	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 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	Alubias blancas con verduras E:266 kcal L:12,9 g AGS:1,7 g HC:20,7 g Az:2,8 g P:10,9 g S:1,6 g	Pisto 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	Arroz integral con tomate 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	Menestra de verduras E:98 kcal L:4,8 g AGS:0,7 g HC:8,7 g Az:4,7 g P:3,0 g S:1,0 g	Pasta con tomate (*) E:251 kcal L:10,0 g AGS:1,1 g HC:32,6 g Az:2,2 g P:6,2 g S:0,5 g
	Roti de pavo en salsa española con lechuga y zanahoria 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	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga y tomate 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	Merluza a la plancha con lechuga E:103 kcal L:4,6 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,5 g S:0,5 g	Huevos revueltos E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con lechuga y zanahoria E:200 kcal L:13,4 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,2 g	Contramuslo de pollo asado en su jugo con champiñón 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	Tortilla de calabacín 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 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	/ 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	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	Acelgas al estilo casero 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	Crema de calabaza 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	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	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
	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con pimientos E:200 kcal L:13,4 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,2 g	Chuleta de pavo en salsa de cebolla 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	Limanda al horno con rodaja de tomate natural E:72 kcal L:4,1 g AGS:0,6 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:8,7 g S:0,5 g	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada guarnición 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	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 g S:0,4 g	Pechuga de pavo asada E:136 kcal L:5,3 g AGS:1,0 g HC:0,2 g Az:0,2 g P:21,5 g S:0,5 g	Merluza a la plancha con ensalada guarnición E:103 kcal L:4,6 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,5 g S:0,5 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 HIPOCALORICO

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 al estilo casero E:65 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:8,1 g Az:1,1 g P:2,2 g S:0,1 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 a la plancha E:208 kcal L:14,2 g AGS:6,0 g HC:7,6 g Az:0,5 g P:12,3 g S:0,6 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 al horno con lechuga 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	Tortilla francesa con champiñón y calabacín E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 g S:0,4 g	Salmón al horno con rodaja de tomate 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	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	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 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:94 kcal L:4,8 g AGS:0,6 g HC:9,6 g Az:1,5 g P:2,1 g S:0,0 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 E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 g S:0,4 g	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 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	Alitas de pollo marinadas 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 plancha con ensalada guarnición E:95 kcal L:5,0 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,5 g	Hamburguesa a la plancha con ensalada guarnición E:208 kcal L:14,2 g AGS:6,0 g HC:7,6 g Az:0,5 g P:12,3 g S:0,6 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 HIPOCALORICO

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 al estilo casero E:67 kcal L:2,5 g AGS:0,3 g HC:7,4 g Az:0,5 g P:2,6 g S:0,3 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 casera de cocido con fideos (*) E:47 kcal L:2,5 g AGS:0,3 g HC:4,3 g Az:1,8 g P:1,3 g S:0,0 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 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 revueltos E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g	Contramuslo de pollo al horno 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	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 francesa con ensalada guarnición E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 g S:0,4 g	Pescado al horno con ensalada de lechuga y tomate E:83 kcal L:4,8 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,7 g S:0,3 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 plancha con champiñón y calabacín 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	Cinta de lomo de cerdo asada 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	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.

ALENTA
PENSION COMPLETA NOVIEMBRE HIPOCALORICO

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:80 kcal L:5,4 g AGS:0,8 g HC:4,9 g Az:2,6 g P:1,7 g S:0,8 g	Alubias blancas al estilo casero (*) E:199 kcal L:5,1 g AGS:0,8 g HC:20,6 g Az:3,5 g P:11,3 g S:1,7 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 al horno 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	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 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	Contramuslo de pollo al horno 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	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:114 kcal L:5,0 g AGS:0,7 g HC:14,1 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 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	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	Tortilla francesa con ensalada guarnición E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 g S:0,4 g	Lomo asado con ensalada guarnición 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	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	Lomo asado con ensalada 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	Pescado al horno con rodaja de tomate natural E:83 kcal L:4,8 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,7 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 HIPOCALORICO

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.