ALENTA
DE LUNES A VIERNES SIN CERDO

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		Macarrones con tomate E:290 kcal L:10,0 g AGS:1,1 g HC:40,6 g Az:2,3 g P:7,6 g S:0,4 g	Alubias blancas con verduras E:270 kcal L:12,7 g AGS:1,7 g HC:21,2 g Az:2,7 g P:11,4 g S:0,1 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		
		Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada guarnición E:151 kcal L:7,7 g AGS:1,3 g HC:0,7 g Az:0,5 g P:19,4 g S:0,2 g	Merluza en salsa mery con ensalada de lechuga y zanahoria E:128 kcal L:7,5 g AGS:1,3 g HC:1,0 g Az:0,0 g P:14,0 g S:0,9 g	Huevos fritos con patata asada 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	Pure de frijoles con fajitas de pollo con verduras con queso fresco sin sal y lechuga (*) 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	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 SIN CERDO

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		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	Arroz integral con verduras variadas E:229 kcal L:4,6 g AGS:0,7 g HC:40,6 g Az:2,9 g P:4,9 g S:0,7 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 y tomate 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 ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) 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		
		/ 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	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 SIN CERDO

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	Macarrones integrales con salsa de tomate E:279 kcal L:2,4 g AGS:0,3 g HC:52,9 g Az:2,7 g P:9,7 g S:1,9 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 con bechamel E:83 kcal L:4,7 g AGS:1,0 g HC:5,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Lentejas a la jardinera E:253 kcal L:7,4 g AGS:0,9 g HC:27,5 g Az:1,4 g P:13,9 g S:1,5 g	Arroz blanco con tomate E:253 kcal L:6,7 g AGS:0,8 g HC:43,1 g Az:1,0 g P:4,4 g S:1,8 g		
	Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria 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 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro (*) 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	Pavo salteado con ajo y perejil con menestra de verduras asadas E:151 kcal L:7,7 g AGS:1,3 g HC:0,7 g Az:0,5 g P:19,4 g S:0,2 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	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		
	/ 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	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	/ 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		
	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 SIN CERDO

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	Pure casero de verduras E:46 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,0 g Az:1,7 g P:1,9 g S:0,7 g	Alubias blancas con verduras E:270 kcal L:12,7 g AGS:1,7 g HC:21,2 g Az:2,7 g P:11,4 g S:0,1 g	Arroz integral con con tomate y cebolla 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	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		
	Jamoncito de pollo a la jardinera con arroz 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 con ensalada de lechuga y tomate E:269 kcal L:23,8 g AGS:3,2 g HC:2,2 g Az:0,0 g P:11,4 g S:0,2 g	Estofado de pavo en salsa jardinera con champiñon, cebolla y guisantes con lechuga E:135 kcal L:5,3 g AGS:0,9 g HC:4,8 g Az:0,9 g P:16,4 g S:0,8 g	Revuelto de ajetes y gambas con verduras salteadas 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 legumbres con verduras con ensalada de lechuga y maíz 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		
	/ 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	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	/ 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		
	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 SIN CERDO

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	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						
	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.