

MENÚ N° 17

		Porción Consumible	Ración (g)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	H Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos Tot (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolesterol (mg)	Sodio (Mg)	Calcio (Mg)	Hierro (Mg)	Zinc (Mg)	Fósforo (Mg)	Fitor (Microg)	Vitamina A (Microg Eq)	Vitamina D (Microg)	Vitamina B1 (Mg)	Vitamina B2 (Mg)	Vitamina B3 (Mg)	Vitamina B6 (Mg)	Vitamina B12 (Microg)	Ácido Fólico (Microg)	
1° Plato	Potaje de lentejas con chorizo																										
	5 Kgs. Lentejas	1,00	26,31	87,36	6,24	14,56	1,04	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	15,60	1,82	1,43	104,00										
	4 Kgs. Chorizo	0,97	20,40	93,60	3,50		0,00	8,80	3,60	4,00	0,70	20,40	15,60	2,60	0,40	0,30	32,00										
	3 Kgs. Cebolla	0,90	14,20	6,60	0,20	1,40	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	4,50	0,10	0,01	6,10	8,40									
	2,5 Kgs. Pimientos	0,80	10,50	2,00	0,10	0,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	1,00	0,00	0,00	2,50		76,00								
	2,5 Kgs. Tomates	0,94	12,37	2,70	0,13	0,50	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	1,37	0,07	0,03	3,33	3,00	37,00								
	120 g. ajos	0,77	0,50	1,10	0,05	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				0,00											
	2,5 Kgs. Zanahorias	0,82	10,80	4,50	0,10	0,90	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	3,90	0,10	0,03	3,70	4,00	360,00								
	8 Kgs. Patatas	1,00	42,08	36,16	0,80	8,00	0,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,32	0,16	23,20	116,80	0,00	0,00	0,03	0,02	0,64	0,06	0,00	4,16	
	1,5 l. Aceite de Oliva	1,00	7,80	70,70	0,00	0,00	0,00	8,00	11,00	6,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Total		144,96	304,72	11,12	26,06	2,51	17,39	14,60	10,00	1,70	20,40	29,82	33,77	2,81	1,96	174,83	132,20	473,00	0,00	0,27	0,11	2,22	0,42	0,20	18,43	
	% VET				14,60	34,05		51,35	43,12	29,54	5,02																
2° Plato	2 Lonchas de jamón serrano	1,00	80,00	304,00	13,60		0,00	28,00	9,40	12,50	3,30	49,60	888,00	8,00	2,00	1,80	1,44			0,60	0,20	3,20	0,20	1,60	0,00		
	Filete empanado de mero con ensalada																										
	1 Filete empanado de mero (1Pieza)	1,00	200,00	356,00	32,00	32,20		15,00				116,00	936,00	88,60	1,80	0,80	420,00			0,20	0,10	7,00	0,40	2,00	30,00		
	10 Lechugas	0,66	50,00	9,00	0,60	1,40	0,70	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	31,00	0,30	0,20	15,00			0,04	0,06	0,25	0,10	0,00	17,00		
	5 l. Aceite de oliva	1,00	26,30	234,00	0,00	0,00	0,00	26,00	3,60	19,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Total		356,30	903,00	46,20	33,60	0,70	69,10	13,00	31,50	5,70	165,60	1.831,50	127,60	4,10	2,80	436,44	0,00	0,00	0,84	0,36	10,45	0,70	3,60	47,00		
	% VET				20,47	10,66		68,87	12,96	31,40	5,68																
Postre	1 Actimel de Danone	1,00	100,00	34,00	2,90	5,10		0,10																			
	Total		100,00	34,00	2,90	5,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	% VET				34,12	63,24		2,65	0,00	0,00	0,00																
TOTAL MENU			601,26	1.241,72	60,22	64,76	3,21	86,59	27,60	41,50	7,40	186,00	1.861,32	161,37	6,91	4,76	611,27	132,20	473,00	0,00	1,11	0,47	12,67	1,12	3,80	65,43	
TOTAL % VET MENU					19,40	17,84		62,76	20,00	30,08	5,36																

AGS: Ácidos Grasos Saturados
AGM: Ácidos Grasos Monoinsaturados
AGP: Ácidos Grasos Poliinsaturados

MENÚ Nº 19

	Porción Comestible	Ración (g)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos Tot (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Fósforo (mg)	Fluor (Microg)	Vitamina A (Microg Eq)	Vitamina D (Microg)	Vitamina B1 (mg)	Vitamina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina B12 (Microg)	Ácido Fólico (Microg)		
1° Plato <u>Macarrones a la boloñesa</u>																											
5 Kgs. Macarrones	1,00	26,30	96,80	3,30	20,00	0,50	0,30	0,05	0,03	0,10	0,00		5,70	0,40	0,20	43,00											
7,5 Kgs. Tomates	0,94	37,10	8,10	0,40	1,50	0,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	4,10	0,20	0,10	10,00	9,00	111,00									
6 Kgs. Carne de cerdo	0,92	29,00	60,40	4,60			8,50	3,30	4,00	0,60	21,00	20,30	3,00	0,70	0,50	49,30	19,10			0,30	0,06	1,30	0,10	0,60	0,90		
3 Kgs. Cebolla	0,90	14,20	6,60	0,20	1,40	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	4,50	0,10	0,01	6,10	8,40			0,00	0,00	0,10	0,01	0,00	0,60		
0,5 Kgs. Pimientos	0,80	2,10	0,40	0,02	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	0,50		15,20		0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00		
120 g. ajos	0,77	0,50	1,10	0,05	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									0,00					0,00		
1,5 l. Aceite de Oliva	1,00	7,80	70,70	0,00	0,00	0,00	8,00	11,00	6,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Total		117,00	244,10	8,57	23,20	1,12	16,93	14,35	10,03	1,70	21,00	22,41	17,50	1,40	0,81	108,90	36,50	126,20	0,00	0,35	0,08	2,12	0,21				
% VET				14,04	23,54		62,42	52,91	36,98	6,27																	
2° Plato <u>2 Lonchas de queso semicurado</u>	1,00	125,00	470,00	36,20	0,60	0,00	22,40	21,40	11,40	1,00	118,70	1.500,00	1.043,70	1,00	4,40	750,00		3.600,00	2,50	0,04	0,40						
<u>Lagrimitas de Pollo con patatas</u>																											
5 Kgs. Patatas	1,00	26,30	22,60	0,50	5,00	0,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		3,00	0,20	0,10	14,50	73,00			0,02	0,01	0,40	0,04	0,00	2,60		
12 Kgs. Pechuga de pollo	1,00	63,15	76,23	12,91		0,00	2,71	0,89	1,21	0,41	54,81	51,03	6,30	0,63	0,69	126,00	88,20			0,06	0,12	4,41	0,26	0,00	7,56		
800 ml. Zum de limón	1,00	4,21	1,89	0,01	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02				2,64	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,28		
2 Kgs. Pan Rallado	1,00	10,00	25,50	0,70	5,50	0,40	0,10	0,01	0,01	0,03	0,00	50,00	10,00	0,10	0,20	1,00				0,00	0,00	0,05			0,00	2,70	
60 Huevos	0,88	0,00	0,00	3,43	5,56	0,00	22,59	21,28	14,33	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5 l. Aceite de oliva	1,00	26,30	234,00	0,00	0,00	0,00	26,00	3,60	19,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Total		254,96	830,22	53,75	17,12	0,90	73,82	47,18	45,95	6,44	173,51	1.601,03	1.063,36	1,95	5,39	891,50	161,20	3.602,64	2,50	0,13	0,53	13,27			38,14		
% VET				25,89	8,25		65,85	51,14	49,81	6,98																	
Postre <u>1 Plátano</u>	0,65	107,00	96,50	1,50	21,40	3,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,21	11,80	0,60	0,20	30,00	24,60	642,00	0,00	0,17	0,10				0,50	23,50	
Total		107,00	96,50	1,50	21,40	3,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,21	11,80	0,60	0,20	30,00	24,60	642,00	0,00	0,17	0,10				0,50		
% VET				6,22	89,12		4,66	0,00	0,00	0,00																	

TOTAL MENU		478,96	1.170,82	63,82	61,72	5,22	91,25	61,53	55,98	8,14	194,51	1.626,65	1.092,66	3,95	6,40	1.030,40	222,30	4.370,84	2,50	0,65	0,71	15,89	1,11	2,50	86,04
-------------------	--	--------	----------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------	----------	----------	------	------	----------	--------	----------	------	------	------	-------	------	------	-------

TOTAL % VET MENU				21,80	8,05		70,15	47,30	43,03	6,26																
-------------------------	--	--	--	-------	------	--	-------	-------	-------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

AGS: Ácidos Grasos Saturados
AGM: Ácidos Grasos Monoinsaturados
AGP: Ácidos Grasos Poliinsaturados