

PLANILLA6

del 5 al 29 de mayo



CLÍNICA DE NUTRICIÓN
Deporte y Salud

PLANILLA6

SEMANA1	LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
PRIMERO			Crema de zanahoria, patatas y cebolla		Arroz caldoso con gambas,cebollay calabacín		Sopa de picadillo		Guiso de lentejas con patatas y arroz	
Alergias/intolerancias			--		Crustáceos		Huevos,gluten			
SEGUNDO	NO LECTIVO		Huevos revueltos con patatas, cebolla y jamón serrano. Ensalada de tomate		Filetes de pollo empanado Ensalada de escarola		Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate y queso fresco		Rosada al horno Ensalada de lechuga y tomate	
Alergias/intolerancias			Huevos, dióxido de azufre y sulfitos		Huevos,Contiene gluten,Dióxido de azufre y sulfitos		Sulfitos, huevo, lácteos		pescado,Dióxido deazufre y sulfitos	
POSTRE			Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta		Fruta de temporada	
Alergias/intolerancias			Fructosa		Fructosa		Fructosa		Fructosa	
MACRONUTRIENTES	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI
ENERGÍA(kcal)	456,71	627,78	415	557	515,31	686,84	474,94	669,72	42	575,96
Grasas(g)	20,42	28,05	15,09	19,56	17,24	23,85	20,12	23,98	17	20,18
Saturadas(g)	5,2	6,7	2,5	3,2	3,2	4,4	4,3	4,9	2,1	2,3
HidratosCarbono(g)	50,4	69,35	52	71	69,39	89,35	51,38	82,56	60	74
Deloscualesazúcares(g)	5,3	5,3	0,9	1,1	0,3	0,3	1,6	1,8	0,9	1
Proteínas(g)	17,96	24,35	20	26	20,33	28,09	21,84	29,93	21	27
Sal(g)	1,4	1,8	1,6	2	1,8	2	2	2,3	1,7	2,1

Todos los menús incluyen agua para beber y 20g de pan de trigo(Contiene gluten)

PLANILLA6

SEMANA2	LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
PRIMERO	Tallarines a la parmesana (cebolla, queso, pimienta y zanahoria)		Paella con champiñones y guisantes		Guiso de habichuelas con arroz		Ensalada de tomate cherry, escarola y queso fresco		Crema de patatas, calabacín y cebolla	
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Lácteos		--		--		Dióxido de azufre, sulfitos y lácteos			
SEGUNDO	Pollo asado al horno Ensalada de tomate y rúcula		Salmón al horno		Rosada a la plancha con ensalada de tomate y aguacate		Tortilla francesa Puré de patatas		Merluza al horno Menestra de guisantes	
Alergias/intolerancias	Dióxido de azufre y sulfitos		Pescado		Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos		Huevos		Pescado	
POSTRE	Yogurt natural azucarado		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Alergias/intolerancias	Lácteos		Fructosa		Fructosa		Fructosa		Fructosa	
MACRONUTRIENTES	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI
ENERGÍA(kcal)	480	588	500,05	655,38	440	640	457,37	541,37	439,74	584,53
Grasas(g)	17	18	16,79	22,82	16	24,2	19,36	24,16	24,72	29,47
Saturadas(g)	2,4	2,6	2,4	2,5	3	4	4,1	5	4,8	5,6
Hidratos Carbono(g)	67	80	67,48	85,66	55,19	90,99	50,59	56,28	40,4	62,56
De los cuales azúcares(g)	2	2,2	1	1,2	1,5	2,5	9	9,1	1,1	1,3
Proteínas(g)	22	23	19,27	26,05	21,95	35,48	19,5	23,6	14,19	17,19
Sal(g)	1,5	1,6	1,2	1,7	2,2	2,5	1,8	2,3	1,3	1,7

Todos los menús incluyen agua para beber y 20g de pan de trigo **(Contiene gluten)**

PLANILLA6

SEMANA3	LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
PRIMERO	Lentejas con verduras y arroz		Cocido de garbanzo s con Judías verdes y berza		Coditos de pasta con tomate y queso emmental		Arroz salteado con zanahoria,cebollay calabacín		Sopa de puerro,calabaza, col, apio y arroz	
Alergias/intolerancias	--		Apio		Contiene gluten, Lácteos		--		Apio	
SEGUNDO	Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de escarola y tomate		Revuelto de patatas con coliflor, zanahorias y champiñones		Rosada a la plancha Ensalada de tomate y aguacate		Lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz		Merluza a la plancha en salsa verde Menestra de zanahorias, Guisantes y patatas	
Alergias/intolerancias	Huevos, Contiene gluten, Dióxido de azufre y sulfitos		Huevos		Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos		Dióxido de azufre y sulfitos		Pescado	
POSTRE	Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Alergias/intolerancias	Lácteos		Fructosa		Fructosa		Fructosa		Fructosa	
MACRONUTRIENTES	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI
ENERGÍA(kcal)	450	633	455,25	663,47	463,46	573,69	499,48	658,68	445,64	521,6
Grasas(g)	17,6	20,51	18,71	24,85	15,72	18,65	18,79	25,78	11,07	13,76
Saturadas(g)	3,1	3,5	3,1	3,8	2,1	2,6	3,6	5,1	1,5	1,9
Hidratos Carbono (g)	52,79	83,48	52,66	82,88	60,01	75,12	66,09	83,36	65,11	73,96
Delos cuales azúcares(g)	0,7	1,1	0,3	0,3	3,7	4,4	0,8	0,8	1,4	1,4
Proteínas(g)	21	27	18,91	26,37	18,3	23,68	16,2	22,79	20,74	24,62
Sal(g)	1,6	1,9	1,7	2,3	1,8	2	1,4	1,9	2,1	2,4

Todos los menús incluyen agua para beber y 20g de pan de trigo (Contiene gluten)

PLANILLA6

SEMANA4	LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
PRIMERO	Espaguetis con champiñones,cebollay queso emmental		Ensalada de tomate, lechuga,zanahoria, maíz y queso fresco		Guiso de habichuelas		Arroz a la cubana		Ensalada de tomate, escarola, cebolla, maíz y zanahoria	
Alergias/intolerancias	Gluten, lácteos		Sulfitos		--		--		Lácteos	
SEGUNDO	Bacalao al pilpil		Carrillada de cerdo con arroz, zanahorias y calabacín		Gallo al horno Menestra de brócoli y calabacín		Huevo cuajado con pisto de berenjena, pimientoy calabacín.		Patatas con pavo, cebolla y zanahoria.	
Alergias/intolerancias	Pescado		--		Pescado		Huevo		--	
POSTRE	Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
Alergias/intolerancias	Lácteo		Fructosa		Fructosa		Fructosa		Fructosa	
MACRONUTRIENTES	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI
ENERGÍA(kcal)	442,6	568,2	483,48	688,45	391,7	609,44	449,21	588,2	529,02	607,38
Grasas(g)	13,03	17,03	23,71	31,31	16,32	24,09	16,31	20,3	18,31	19,99
Saturadas(g)	1,7	2,3	3,6	5	2,2	3,3	2,6	3,1	4,9	5,1
HidratosCarbono(g)	58,02	73,17	48,58	72,7	39,87	65,07	59,46	80,16	72,8	86,9
Delos cualesazúcares(g)	0,3	0,3	0,3	0,3	1,3	2,2	1,3	1,3	7,1	8,2
Proteínas(g)	22,12	29,37	19,08	28,68	21,3	32,51	15,78	20,48	17,35	18,7
Sal(g)	1,1	1,3	1,5	1,5	1,6	2,3	2,1	2,3	2,8	2,9

Todos los menús incluyen agua para beber y 20g de pan de trigo **(Contiene gluten)**

MENÚ ORIENTATIVO PARA CENAS COMPLEMENTARIO AL ALMUERZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Filete de pollo a la plancha con patatas	Pizza de verduras	Palitos de merluza con puré de patatas	Sándwich de pavo con tomate y queso	Bocata de filete de pavo con tomate en rodajas
Postre	Manzana	Mandarina	Yogurt	Caqui	Yogurt
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Panini de atún y verduras	Crema de verduras con picatostes y taquitos de jamón york	Flautas de jamón york y queso al horno	Pinchito de pollo con patatas cocidas y ensalada	Mini hamburguesa de ternera con berenjena rehogada
Postre	Manzana	Kiwi	Naranja	Pera	Yogurt
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Sopa de fideos y filete de lomo adobado con ensalada	Bocata de melva con tomate en rodajas	Tortilla de patata y cebolla	Crema de verduras y queso semicurado con ensalada de lechuga y aceitunas negras	Huevo frito con patatas cocidas
Postre	Pera	Yogurt	Fresas	Manzana	Yogurt
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Brocheta de verduras a la plancha con pollo	Bocata de atún con ensalada de tomate	Filete de pavo con pisto de verduras	Revuelto de champiñones y gambas	Sopa de fideos y tosta con jamón york
Postre	Kiwi	Yogurt	Pera	Yogurt	Mandarina

Todas las cenas deberían incluir agua para beber y 40g de pan

SUGERENCIASPARALOSFAMILIARES

- ✓ Seaconsejaelconsumodefrutasvariadasdetemporadaen desayuno, mediamañanay merienda para llegar a las recomendaciones mínimas.
- ✓ Seaconsejaelconsumodepiezasdefrutasenlugardezumosnaturalesoindustriales.
- ✓ Se aconseja sustituir el consumo de refrescos azucarados por agua o en su defecto por refrescos sin azúcar.
- ✓ Seaconsejaelconsumodeyoguresnaturalesoedulcoradosenlugardeazucarados.
- ✓ Seaconsejaelconsumodeleche enlugardebatidos.
- ✓ Seaconsejasustituirelconsumodedulces,snacks,patatasfritasygolosinasporfrutao frutossecosnaturales(sintostarysinsal).
- ✓ Seaconsejarealizartodoslosdíasdeportesde grupo parapromover mejor estadode salud, físico y social.