

PLANILLA7

1 al 22 de junio



CLÍNICA DE NUTRICIÓN
Deporte y Salud

PLANILLA7

SEMANA1	LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5	
PRIMERO	Lentejas con verduras y arroz		Cocido de garbanzos con judías verdes y berza		Códigos de pasta con tomate y queso emmental		Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín		Sopa de picadillo	
Alergias/intolerancias	--		Apio		Contiene gluten, Lácteos		--		Apio	
SEGUNDO	Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de escarola y tomate		Croquetas Ensalada de lechuga, tomate, melva y cebolla		Rosada frita Ensalada de tomate y aguacate		Lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz		salmón al horno Menestra de zanahorias, guisantes y patatas	
Alergias/intolerancias	Huevos, Dióxido de azufre y sulfitos		Huevos, Lácteos, Contiene gluten, Dióxido de azufre y sulfitos		Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos		Dióxido de azufre y sulfitos		Pescado	
POSTRE	Yogurt natural azucarado		Plátano		Mandarina		Piña		Pera	
Alergias/intolerancias	Lácteos		Fructosa		Fructosa		Fructosa		Fructosa	
MACRONUTRIENTES	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI
ENERGÍA(kcal)	448	636	502	705	464,29	574	499,48	658,68	466	542
Grasas(g)	17,6	20,62	22	28,14	15,74	18,67	18,79	25,78	18	21,3
Saturadas(g)	3,1	3,5	3,5	4,2	2,1	2,6	3,6	5,1	3	3,4
Hidratos Carbono(g)	52,79	83,48	55	86	60,14	75,25	66,09	83,36	54	63,06
De los cuales azúcares(g)	0,7	1,1	0,3	0,3	3,7	4,4	0,8	0,8	0,3	0,3
Proteínas(g)	20	27	19,51	26,97	18,3	23,7	16,2	22,79	21	24,89
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)**

PLANILLA7

SEMANA2	LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12	
PRIMERO	Ensalada de tomate, escarola, nueces, cebolla y zanahoria		Espaguetis con champiñones, cebolla y queso emmental		Guiso de habichuelas		Ensalada de lechuga, tomate y remolacha		Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, maíz y queso fresco	
Alergias/intolerancias	Dióxido de azufre y sulfitos		Contiene gluten, Lácteos		--		--		Lácteos, Dióxido de azufre y sulfitos	
SEGUNDO	Carrillada de cerdo con arroz, zanahorias y calabacín		Bacalao al horno		Gallo empanado con zanahorias añadas		Arroz a la cubana con huevo y salchichas		Patatas con pavo, cebolla y zanahoria	
Alergias/intolerancias	--		Pescado		Pescado, Contiene gluten, Huevos		Huevos		--	
POSTRE	Yogurt natura lazucarado		Naranja		Manzana		Fresas		Plátano	
Alergias/intolerancias	Lácteos		Fructosa		Fructosa		Fructosa		Fructosa	
MACRONUTRIENTES	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI
ENERGÍA(kcal)	492,48	698,45	439,85	566,44	454	689,54	526,02	604,38	450,49	570,95
Grasas(g)	23,71	31,31	13,05	17,05	15,82	23,38	18,31	19,99	16,34	18,7
Saturadas(g)	3,6	5	1,7	2,3	2,2	2,6	4,9	5,1	2,6	3,1
Hidratos Carbono(g)	48,58	72,7	58,16	73,3	52,72	82,57	72,8	86,9	59,67	80,67
Delos cuales azúcares(g)	0,3	0,3	0,3	0,3	3,4	4,9	7,1	8,2	1,3	1,3
Proteínas(g)	20	29	22,14	29,4	22,89	34,79	16,35	17,7	15,81	19,21
Sal(g)	1,5	1,5	1,1	1,3	2,5	3,4	2,7	2,8	2,1	2,3

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

PLANILLA7

SEMANA3	LUNES 15		MARTES 16		MIÉRCOLES 17		JUEVES 18		VIERNES 19	
PRIMERO	Arroz caldoso con gambas,cebolla y calabacín		Estofado de patatas con guisantes, cebolla y zanahoria		Crema de zanahoria, patatas y cebolla		Surtido lomo, queso y chorizo Croquetas y fingers de pescado		Macarrones a la napolitana (tomate, cebolla, apio)	
Alergias/intolerancias	Crustáceos		--		--				Contiene gluten, Apio	
SEGUNDO	Filetes de pollo empanado Ensalada de escarola y aceitunas		Gallo frito Coliflor Rehogada		Huevos revueltos con patatas, cebolla y jamón serrano Ensalada de lechuga, atún y maíz		Pizza de jamón cocido + Fanta de naranja		Pollo al horno Ensalada de tomate y queso fresco	
Alergias/intolerancias	Huevos, Contiene gluten, Dióxido de azufre y sulfitos		Pescado		Huevos, Dióxido de azufre y sulfitos, Pescado				Pescado, Dióxido de azufre y sulfitos, Lácteos	
POSTRE	Yogurt natural azucarado		Piña		Manzana		Copa de chocolate		Mandarina	
Alergias/intolerancias	Lácteos		Fructosa		Fructosa		Fructosa		Fructosa	
MACRONUTRIENTES	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI	INF	PRI
ENERGÍA(kcal)	519,31	689,90	410,28	552,54	463,15	634	457	621	494	615
Grasas(g)	19,24	25,85	15,09	19,56	19,97	27,6	20,2	23,3	18,41	22,6
Saturadas(g)	3,2	4,4	2,5	3,2	5,2	6,7	3,9	4,5	2,1	2,3
Hidratos Carbono(g)	69,39	89,35	50,3	69,03	50,1	69,11	48,43	79,61	59,02	73,27
Delos cuales azúcares(g)	0,3	0,3	0,9	1,1	5,3	5,3	0,9	1	1,9	2,2
Proteínas(g)	20,33	28,09	18,31	24,76	20,78	27,16	21,14	29,23	22,98	29,26
Sal(g)	1,8	2	1,6	2	1,4	1,8	2	2,1	2,2	2,5

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

PLANILLA7

SEMANA4	LUNES 22	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Tallarines a la parmesana(cebolla, queso, pimiento y zanahoria)				
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Lácteos				
SEGUNDO	Hamburguesa Ensalada de lechuga, huevo duro y zanahoria rallada				
Alergias/intolerancias	Contiene gluten, Huevos,Dióxido de azufre y sulfitos				
POSTRE	Yogurt Natural azucarado				
Alergias/intolerancias	Lácteos				
MACRONUTRIENTES	INF	PRI			
ENERGÍA(kcal)	538,64	613,73			
Grasas(g)	19,07	20,07			
Saturadas(g)	2,1	2,5			
HidratosCarbono(g)	66,6	80,62			
Delos cualesazúcares(g)	0,9	1			
Proteínas(g)	22,77	24,75			
Sal(g)	2	2,3			

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 zanahorias baby	Pizza de verduras	Hamburguesa de pollo con puré de patatas	Sándwich de pavo con tomate y queso	Bocata de filete de pavo con tomate en rodajas
Postre	Pera	Mandarina	Yogurt	Caqui	Yogurt
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Puchero con arroz	Crema de verduras con picatostes y taquitos de jamón york	Flauta de jamón york y queso al horno	Tortilla de patatas, cebolla y atún	Mini hamburguesa de ternera con berenjena rehogada
Postre	Manzana	Kiwi	Naranja	Pera	Yogurt
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Bocata de jamón serrano con tomate en rodajas	Sopa de fideos y filete de lomo adobado con ensalada	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate	Crema de verduras y queso semicurado con ensalada de lechuga y aceitunas negras	Huevo frito con patatas cocidas
Postre	Pera	Yogurt	Mandarina	Manzana	Yogurt
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cena	Mini brocheta de cerdo con verduras	Filete de ternera con ensalada de tomate	Pisto de verduras con filete de pavo	Sopa de fideos y tosta con jamón york	Revuelto de champiñones y gambas
Postre	Kiwi	Yogurt	Pera	Yogurt	Mandarina

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

SUGERENCIAS PARA LOS FAMILIARES

- ✓ Se aconseja el consumo de frutas variadas de temporada en desayuno, mediodía y merienda para llegar a las recomendaciones mínimas.
- ✓ Se aconseja el consumo de piezas de frutas en lugar de zumos naturales o industriales.
- ✓ Se aconseja sustituir el consumo de refrescos azucarados por agua o en su defecto por refrescos sin azúcar.
- ✓ Se aconseja el consumo de yogures naturales o edulcorados en lugar de azucarados.
- ✓ Se aconseja el consumo de leche en lugar de batidos.
- ✓ Se aconseja sustituir el consumo de dulces, snacks, patatas fritas y golosinas por fruta o frutos secos naturales (sin tostar y sin sal).
- ✓ Se aconseja realizar todos los días deportes de grupo para promover mejor estado de salud, físico y social.