

Menú recomendado

Semana 1

SEMANA 1		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
LUNES	POTAJE DE COLES	671,18	2799,68	36,99	17,86	5,55	89,16	3,57	28,23	1,03
	MERLUZA CON JUDÍAS VERDES	582,65	2421,37	23,83	15,25	4,53	51,83	7,75	5,95	0,33
	TOTAL	1253,83	5221,05	60,82	33,11	10,08	140,99	11,32	34,18	1,36
	DISTRIBUCIÓN %			19,40	23,77		44,98			
		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
MARTES	POLLO ASADO CON PATATAS	697,31	2907,54	44,96	19,15	3,55	84,27	4,30	9,47	0,48
	CREMA DE VERDURAS	399,90	1740,63	13,29	16,12	1,86	54,95	2,49	13,85	0,11
	TOTAL	1097,21	4648,17	58,25	35,27	5,41	139,22	6,79	23,32	0,60
	DISTRIBUCIÓN %			21,23	28,93		50,75			
		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
MIÉRCOLES	LENTEJAS CON VERDURAS	819,57	2459,00	26,39	11,09	1,74	104,77	8,27	15,95	0,40
	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	546,98	2283,01	19,01	19,22	4,59	72,63	7,41	8,64	0,85
	TOTAL	1366,55	4742,02	45,40	30,31	6,33	177,40	15,69	24,60	1,26
	DISTRIBUCIÓN %			13,29	19,97		51,93			
		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
JUEVES	PISTO DE GARBANZOS	532,01	2218,49	25,92	20,87	2,52	59,08	11,74	15,41	1,26
	TILAPIA PLANCHA CON VERDURAS	411,41	1719,90	12,80	16,28	2,74	19,40	7,91	9,69	1,53
	TOTAL	943,43	3938,39	38,73	37,15	5,26	78,49	19,65	25,10	2,79
	DISTRIBUCIÓN %			16,42	35,44		33,28			
		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
VIERNES	COCIDO ANDALUZ	842,62	3513,78	44,49	23,25	6,72	112,98	11,60	14,62	0,67
	MUSAKA	518,10	2129,71	30,68	23,34	7,61	44,93	10,41	11,38	0,75
	TOTAL	1360,72	5643,49	75,17	46,60	14,33	157,91	22,01	26,00	1,42
	DISTRIBUCIÓN %			22,10	30,82		46,42			
		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
SÁBADO	MACARRONES BOLOÑESA	721,88	3008,65	34,35	17,28	2,86	104,84	9,92	8,38	0,68
	CERDO CON VERDURAS	444,86	1851,94	30,29	18,50	4,96	36,38	7,84	13,33	0,60
	TOTAL	1166,74	4860,59	64,64	35,79	7,82	141,22	17,76	21,71	1,27
	DISTRIBUCIÓN %			22,16	27,61		48,42			
		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
DOMINGO	PLATO ALPUJARREÑO	666,28	2778,97	24,17	16,29	7,54	86,99	6,59	9,86	1,25
	GALLO CON VERDURAS	411,41	1719,90	12,80	16,28	2,74	19,40	7,91	9,69	1,53
	TOTAL	1077,69	4498,87	36,98	32,57	10,28	106,40	14,50	19,55	2,78
	DISTRIBUCIÓN %			13,72	27,20		39,49			

Menú recomendado Semana 2

SEMANA 2		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
LUNES	CAZUELA DE FIDEOS	630,68	2628,00	32,21	11,44	2,19	99,14	8,76	10,40	0,26
	HABAS CON JAMÓN Y HUEVO	501,23	2094,37	44,11	18,13	5,52	39,65	3,73	31,22	2,44
	TOTAL	1131,91	4722,38	76,31	29,57	7,70	138,79	12,48	41,62	2,70
	DISTRIBUCIÓN %			26,97	23,51		49,04			
MARTES	ESTOFADO DE PATATA	466,30	1886,91	16,93	11,35	2,33	69,95	8,17	9,41	0,33
	MERLUZA CON ENSALADA	477,51	1951,47	18,70	13,53	2,24	66,97	3,50	3,06	0,26
	TOTAL	943,80	3838,38	35,62	24,88	4,57	136,93	11,67	12,47	0,58
	DISTRIBUCIÓN %			15,10	23,72		58,03			
MIÉRCOLES	PAELLA MIXTA	627,35	2482,47	24,53	16,92	4,46	87,35	3,06	1,35	0,63
	POLLO CON VERDURAS	421,75	1754,79	45,85	15,35	2,59	23,81	8,51	14,12	0,71
	TOTAL	1049,10	4237,26	70,37	32,27	7,04	111,16	11,57	15,47	1,34
	DISTRIBUCIÓN %			26,83	27,68		42,38			
JUEVES	CANELONES DE CARNE	739,09	3079,52	38,43	22,83	6,72	92,50	10,80	5,20	1,22
	TILAPIA PLANCHA CON VERDURAS	411,41	1719,90	12,80	16,28	2,74	19,40	7,91	9,69	1,53
	TOTAL	1150,50	4799,42	51,23	39,11	9,45	111,91	18,71	14,89	2,75
	DISTRIBUCIÓN %			17,81	30,59		38,91			
VIERNES	POTAJE DE HABICHUELAS POLLO	764,43	3188,86	40,26	15,84	2,91	112,95	8,70	23,91	0,08
	SOPA DE PESCADO	413,03	1722,77	19,58	10,69	1,82	59,91	6,80	4,19	0,26
	TOTAL	1177,46	4911,63	59,84	26,53	4,73	172,86	15,50	28,10	0,34
	DISTRIBUCIÓN %			20,33	20,28		58,72			
SÁBADO	LASAÑA DE VERDURAS	393,67	1623,00	15,73	13,11	3,73	52,03	8,62	3,70	0,87
	CREMA DE VERDURAS	399,90	1740,63	13,29	16,12	1,86	54,95	2,49	13,85	0,11
	TOTAL	793,57	3363,63	29,02	29,23	5,59	106,98	11,11	17,55	0,98
	DISTRIBUCIÓN %			14,63	33,15		53,92			
DOMINGO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	546,98	2283,01	19,01	19,22	4,59	72,63	7,41	8,64	0,85
	POLLO ASADO CON PATATAS	697,31	2907,54	44,96	19,15	3,55	84,27	4,30	9,47	0,48
	TOTAL	1244,29	5190,56	63,96	38,38	8,13	156,90	11,71	18,12	1,34
	DISTRIBUCIÓN %			20,56	27,76		50,44			

Menú recomendado

Semana 3

SEMANA 3		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
LUNES	POTAJE DE BACALAO	571,58	2383,30	31,53	12,11	1,83	82,27	9,89	14,97	0,27
	GALLO PLANCHA CON VERDURAS	411,41	1719,90	12,80	16,28	2,74	19,40	7,91	9,69	1,53
	TOTAL	982,99	4103,20	44,33	28,39	4,57	101,68	17,80	24,66	1,80
	DISTRIBUCIÓN %			18,04	25,99		41,37			
MARTES	ARROZ CAMPERO	721,72	2864,12	29,42	18,17	2,97	99,86	4,00	5,94	1,76
	LASAÑA DE VERDURAS	393,67	1623,00	15,73	13,11	3,73	52,03	8,62	3,70	0,87
	TOTAL	1115,39	4487,12	45,15	31,28	6,70	151,89	12,61	9,64	2,63
	DISTRIBUCIÓN %			16,19	25,24		54,47			
MIÉRCOLES	COCIDO ANDALUZ	842,62	3513,78	44,49	23,25	6,72	112,98	11,60	14,62	0,67
	MERLUZA CON JUDÍAS VERDES	582,65	2421,37	23,83	15,25	4,53	51,83	7,75	5,95	0,33
	TOTAL	1425,27	5935,14	68,32	38,50	11,25	164,81	19,35	20,57	1,00
	DISTRIBUCIÓN %			19,17	24,31		46,25			
JUEVES	LENTEJAS CON VERDURAS	819,57	2459,00	26,39	11,09	1,74	104,77	8,27	15,95	0,40
	CERDO CON VERDURAS	444,86	1851,94	30,29	18,50	4,96	36,38	7,84	13,33	0,60
	TOTAL	1264,43	4310,94	56,69	29,59	6,70	141,14	16,12	29,28	1,00
	DISTRIBUCIÓN %			17,93	21,07		44,65			
VIERNES	MACARRONES BOLOÑESA	721,88	3008,65	34,35	17,28	2,86	104,84	9,92	8,38	0,68
	MUSAKA	518,10	2129,71	30,68	23,34	7,61	44,93	10,41	11,38	0,75
	TOTAL	1239,98	5138,36	65,03	40,63	10,48	149,77	20,32	19,76	1,42
	DISTRIBUCIÓN %			20,98	29,49		48,31			
SÁBADO	PAELLA MIXTA	627,35	2482,47	24,53	16,92	4,46	87,35	3,06	1,35	0,63
	TILAPIA PLANCHA CON VERDURAS	411,41	1719,90	12,80	16,28	2,74	19,40	7,91	9,69	1,53
	TOTAL	1038,76	4202,37	37,33	33,20	7,19	106,75	10,97	11,04	2,16
	DISTRIBUCIÓN %			14,37	28,76		41,11			
DOMINGO	POTAJE DE COLES	671,18	2799,68	36,99	17,86	5,55	89,16	3,57	28,23	1,03
	SOPA DE PESCADO	413,03	1722,77	19,58	10,69	1,82	59,91	6,80	4,19	0,26
	TOTAL	1084,21	4522,45	56,57	28,55	7,37	149,07	10,37	32,42	1,29
	DISTRIBUCIÓN %			20,87	23,70		55,00			

Menú recomendado

Semana 4

SEMANA 4		KCAL	KJUL	PROTEÍNA	GRASAS	AGS	HIDRATOS	AZÚCARES	FIBRA	SODIO
LUNES	POLLO ASADO CON PATATAS	697,31	2907,54	44,96	19,15	3,55	84,27	4,30	9,47	0,48
	CREMA DE VERDURAS	399,90	1740,63	13,29	16,12	1,86	54,95	2,49	13,85	0,11
	TOTAL	1097,21	4648,17	58,25	35,27	5,41	139,22	6,79	23,32	0,60
	DISTRIBUCIÓN %			21,23	28,93		50,75			
MARTES	LENTEJAS CON VERDURAS	819,57	2459,00	26,39	11,09	1,74	104,77	8,27	15,95	0,40
	POLLO CON VERDURAS	421,75	1754,79	45,85	15,35	2,59	23,81	8,51	14,12	0,71
	TOTAL	1241,33	4213,79	72,24	26,44	4,33	128,58	16,79	30,07	1,11
	DISTRIBUCIÓN %			23,28	19,17		41,43			
MIÉRCOLES	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE	546,98	2283,01	19,01	19,22	4,59	72,63	7,41	8,64	0,85
	MERLUZA CON ENSALADA DE ATÚN	477,51	1951,47	18,70	13,53	2,24	66,97	3,50	3,06	0,26
	TOTAL	1024,48	4234,49	37,70	32,75	6,82	139,60	10,91	11,71	1,11
	DISTRIBUCIÓN %			14,72	28,77		54,51			
JUEVES	ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA	466,30	1886,91	16,93	11,35	2,33	69,95	8,17	9,41	0,33
	CERDO CON VERDURAS	444,86	1851,94	30,29	18,50	4,96	36,38	7,84	13,33	0,60
	TOTAL	911,15	3738,85	47,22	29,85	7,29	106,33	16,02	22,74	0,92
	DISTRIBUCIÓN %			20,73	29,49		46,68			
VIERNES	PLATO ALPUJARREÑO	666,28	2778,97	24,17	16,29	7,54	86,99	6,59	9,86	1,25
	GALLO PLANCHA CON VERDURAS	411,41	1719,90	12,80	16,28	2,74	19,40	7,91	9,69	1,53
	TOTAL	1077,69	4498,87	36,98	32,57	10,28	106,40	14,50	19,55	2,78
	DISTRIBUCIÓN %			13,72	27,20		39,49			
SÁBADO	PISTO DE GARBANZOS	532,01	2218,49	25,92	20,87	2,52	59,08	11,74	15,41	1,26
	MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE	469,24	1942,20	29,65	21,38	5,86	33,96	9,64	3,97	0,67
	TOTAL	1001,25	4160,69	55,57	42,25	8,38	93,04	21,38	19,38	1,93
	DISTRIBUCIÓN %			22,20	37,98		37,17			
DOMINGO	CAZUELA DE FIDEOS	630,68	2628,00	32,21	11,44	2,19	99,14	8,76	10,40	0,26
	MUSAKA	518,10	2129,71	30,68	23,34	7,61	44,93	10,41	11,38	0,75
	TOTAL	1148,78	4757,72	62,89	34,78	9,80	144,06	19,16	21,78	1,01
	DISTRIBUCIÓN %			21,90	27,25		50,16			