

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 4</b>	<b>LUNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ENSALADA MEDITERRANEA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6	
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6	
Zanahoria	40	0,4	0,2	2,8	13,6	
Col lobarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6	
Queso	30	3,3	2,7	1,8	44,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>216</b>	<b>5,5</b>	<b>8,3</b>	<b>8,6</b>	<b>130</b>	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>POTAJE DE LENTEJAS</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lentejas Castellana, cruda	50	12,1	0,7	24,4	152		
Patata	70	1,2	0,1	13,8	58		
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8		
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90		
Cebolla	15	0,2	0	1,2	5		
Pimiento dado	10	0,1	0	0,8	4		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
ajo	2	0,1	0	0,6	3		
Tomate, crudo	15	0	0	0,8	3		
Comino	1	0	0	0	0		
Pimentón molido	1	0	0	0	0		
Hoja de laurel	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>196</b>	<b>13,9</b>	<b>10,8</b>	<b>43,4</b>	<b>323</b>		<b>HERVIDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	22,73	19,81	82,55	664,8
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 4</b>	<b>MIERCOLES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Arroz blanco-crudo	60	4,1	0,5	45,7	203,4		
Tomate	40	0,4	0	1,7	7,6		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Pimiento	5	0	0	0,7	1,2		
Ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Agua	80	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>206</b>	<b>4,8</b>	<b>8,5</b>	<b>49,5</b>	<b>289,2</b>	<b>HERVIDO</b>	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Pollo, crudo	70	8,9	2,2	0	56		
Harina de maíz	15	0,9	0	7	21,6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Laurel	1	0	0	0	0		
Romero	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Ajo	6	0,4	0	1,6	8		
Perejil	2	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>102</b>	<b>10,2</b>	<b>5,2</b>	<b>8,7</b>	<b>114,7</b>	<b>HORNEADO</b>	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8		
Zanahoria rallada	40	0,4	0	2,8	13,6		
Pepino	20	0	0	0,2	3,6		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>107,5</b>	<b>0,9</b>	<b>7,1</b>	<b>4,2</b>	<b>88,2</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>PAN</b>		<b>PAN INTEGRAL</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>		19,23	21,51	92,95	703,9
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>		<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>		<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 4</b>	<b>MIERCOLES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CREMA DE CALABAZA- ECO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
calabaza						
patata						
zanahoria						
cebolla						
sal yodada						
aceite de oliva virgen extra						
PEE	250	2,6	5,6	23		153
<b>TOTAL</b>	<b>250</b>	<b>2,6</b>	<b>5,6</b>	<b>23</b>		<b>153</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>HUEVO COCIDO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo COCIDO	50	6,5	6	0,3		81
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>6,5</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>		<b>81</b>

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>CON PATATAS Y JUDIAS VERDES</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Judías verdes	70	1,7	0,1	4,9		28
Sal yodada	1	0	0	0		0
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0		54
patata	120	2,4	0,2	18,3		85
Tomate	30	0,7	0,5	0,8		8,5
<b>TOTAL</b>	<b>227</b>	<b>4,8</b>	<b>6,8</b>	<b>24</b>		<b>175,5</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7		143

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9		11,5
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9		12
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3		22,8
KIWI	25	0,25	0,15	2,25		11,5
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5		11
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>		<b>68,8</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	<b>17,23</b>	<b>19,11</b>	<b>77,85</b>	<b>621,3</b>
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 2</b>	<b>JUEVES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>MACARRONES NAPOLITANA</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta MACARRON	60	7,2	0,8	42,6	208,1		
Tomate	40	0,3	0	1,4	7,4		
Pimiento	15	0,2	0,1	0,8	4,2		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Ajo	2	0	0	0,4	1		
Orégano	1	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite de oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
<b>TOTAL</b>	<b>137</b>	<b>7,8</b>	<b>8,9</b>	<b>46</b>	<b>295,7</b>	<b>HERVIDO</b>	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>TILAPIA EN SALSA DE CITRICOS</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tilapia	70	11,6	0,4	0	50,4		
Harina de maíz	7	0,4	0	3,3	10,1		
Ajo	3	0,1	0	3	6		
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1		
Perejil	1	0	0	0,1	0,4		
Limón	1	0	0	0,1	0,7		
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
	<b>93</b>	<b>12,1</b>	<b>7,4</b>	<b>6,6</b>	<b>132,7</b>	<b>HORNEADO</b>	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE TOMATE</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate cherrys	60	0,6	0	2,1	10,5		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>63,5</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>2,1</b>	<b>37,5</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>PAN</b>		<b>PAN INTEGRAL</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	23,83	20,01	85,25	677,7
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 4</b>	<b>VIERNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Garbanzos, crudo	40	7,6	2,5	19,6	132,4		
Patata	70	1,5	0,1	11,9	50,8		
Calabaza	40	0,3	0	2,1	12		
Zanahoria	10	0,1	0	0,9	4		
Pimiento	10	0,1	0	1	5		
Ajos	2	0,1	0	0,4	2		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54		
Tomate	5	0	0	0,3	2		
Pimentón dulce molido	3	0	0	0,1	1		
Comino	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>188</b>	<b>9,7</b>	<b>8,6</b>	<b>36,3</b>	<b>263,2</b>	<b>HERVIIDO</b>	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>TORTILLA DE PATATAS</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Huevo pasteurizado							
patata							
Aceite oliva virgen extra							
sal							
<b>P.E.E</b>	<b>117</b>	<b>5,38</b>	<b>11,35</b>	<b>11</b>	<b>173,51</b>	<b>FRITO</b>	

<b>GUARNICION</b>		<b>SALMOREJO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Tomate, crudo							
ajo							
Aceite oliva virgen extra							
Pan blanco							
vinagre							
Sal yodada							
<b>P.E.E</b>	<b>60</b>	<b>0,64</b>	<b>1,4</b>	<b>3,6</b>	<b>29</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA-ECO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
<b>MANZANA ROJA</b>	<b>25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	<b>11,5</b>		
<b>PERA DE AGUA</b>	<b>25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>2,9</b>	<b>12</b>		
<b>PLATANO</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,8</b>		
<b>KIWI</b>	<b>25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>2,25</b>	<b>11,5</b>		
<b>CIRUELA</b>	<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL MENÚ</b>	19,05	22,06	81,45	677,51
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.7</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA  
DUJONKA S.L

	<b>ROT.PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 5</b>	<b>LUNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CREMA HORTELANA ECO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
calabaza						
patata						
zanahoria						
puerro						
cebolla						
aceite de oliva virgen extra						
sal yodada						
	180	3,2	6,8	28	184	
<b>PEE</b>	<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>6,8</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>ALBÓNDIGAS DE CERDO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Albóndigas (P.E.E.)	50	9,5	4,8	1,4	110	
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>9,5</b>	<b>4,8</b>	<b>1,4</b>	<b>110</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>SOFRITO DE TOMATE Y PATATAS</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Patata	110	2,4	0,2	19	86,4	
Cebolla	20	0,1	0	1,6	6,8	
Pimiento rojo	15	0,2	0,1	0,8	4,2	
Tomate	40	0,4	0,05	1,4	7,6	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63	
Pimentón molido	3	0	0	0	0	
Orégano	1	0	0	0	0	
Ajo	4	0,3	0	1,4	5,8	
Laurel	0,5	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>201,5</b>	<b>3,4</b>	<b>7,35</b>	<b>24,2</b>	<b>173,8</b>	<b>SOFRITO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Pan blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	<b>HORNEADO</b>

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>LÁCTEO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Yogur semidesnatado	125	3	1,3	13,8	79	<b>FERMENTADO</b>
<b>TOTAL</b>		<b>3</b>	<b>1,3</b>	<b>13,8</b>	<b>79</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ</b>	22	21	82	690
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT.PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 5</b>	<b>MARTES</b>

FICHA 1º PLATO		GAZPACHO CON HUEVO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate, crudo							
pimiento							
pepino							
ajo							
Aceite oliva virgen extra							
Agua							
vinagre							
Pan							
Sal							
<b>P.E.E</b>							
Huevo	10	1,3		1,1	0	14,6	
	<b>300</b>	<b>2,1</b>		<b>7,8</b>	<b>13,2</b>	<b>132</b>	
	<b>310</b>	<b>3,4</b>		<b>8,9</b>	<b>13,2</b>	<b>146,6</b>	
						CRUDO	

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Alubia, cruda	35	6,7	0,5	21		116	
patatas	120	2,5	0,2	18,3		85,2	
Zanahoria	20	0,1	0	0,7		2	
Cebolla	20	0,2	0	3,2		13,6	
Pimiento rojo	5	0	0	0,3		1,4	
Tomate	20	0,2	0,1	0,8		3,7	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0		90	
Pimentón molido	1	0	0	0,1		0,8	
Ajo	4	0,1	0	0,6		3	
Laurel	0,5	0	0	0		0	
Sal yodada	0,5	0	0	0		0	
<b>TOTAL</b>	<b>236</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>45</b>		<b>316</b>	
						HERVIDO	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan integral	30	2,4	0,3	14,7		143	
						HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9		11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9		12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65		8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25		11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5		11	
MEDIA	125	0,83	0,36	12,2		54	
						CRUDO	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>659</b>
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT.PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 5</b>	<b>JUEVES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ARROZ ORIENTAL</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Arroz blanco-crudo	60	4,1	0,24	45,8	204		
Zanahoria	20	0,1	0	1,4	6,8		
Guisante	20	0,8	0,1	1,35	1,3		
Maiz dulce en conserva	20	0,6	0,2	3,6	19,2		
Ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>131</b>	<b>5,8</b>	<b>8,54</b>	<b>52,75</b>	<b>305,3</b>	<b>HERVIDO</b>	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>SALMÓN AL HORNO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Salmón	70	14	7,4	0	121,5		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>14</b>	<b>10,4</b>	<b>0</b>	<b>148,5</b>	<b>HORNEADO</b>	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE PEPINO</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Pepino	60	0,6	0	1,8	9		
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>1,8</b>	<b>36</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>PAN</b>		<b>PAN INTEGRAL</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	<b>HORNEADO</b>	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	23,63	22,6	81,45	686,8
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA



**ROT.PRIMAVERA-VERANO**

**Semana 5** **VIERNES**

<b>NOMBRE DEL PLATO</b>		<b>PUCHERO DE GARBANZOS</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Patatas	120	2,6	0,2	21	94,3	
Apio	5	0	0	0,2	1	
Pollo para caldo	10	2	0,4	0	12	
Puerros	5	0,2	0	0,4	4	
Judías verdes	15	0,3	0,1	0,8	5,2	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Calabaza	20	0,2	0	1	5,7	
Garbanzos	45	6,9	1,9	23,5	140	
Hueso de cerdo	5	0	0	0	0	
Corteza de cerdo	5	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>Aceite oliva virgen extra</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>258</b>	<b>12,4</b>	<b>9,6</b>	<b>48,7</b>	<b>333,2</b>	<b>COCCION</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>TORTILLA FRANCESA</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Huevo pasteurizado						
Aceite oliva virgen extra						
sal yodada						
<b>P.E.E</b>	<b>75</b>	<b>7,9</b>	<b>7,7</b>	<b>0,5</b>	<b>103,5</b>	<b>HORNEADA</b>

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8	
Tomate cherrys	40	0,4	0	1,4	7	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>85,5</b>	<b>0,9</b>	<b>5,1</b>	<b>2,6</b>	<b>60</b>	<b>CRUDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA-ECO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
<b>MANZANA ROJA</b>	<b>25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	<b>11,5</b>	
<b>PERA DE AGUA</b>	<b>25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>2,9</b>	<b>12</b>	
<b>MELÓN</b>	<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>1,65</b>	<b>8</b>	
<b>KIWI</b>	<b>25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>2,25</b>	<b>11,5</b>	
<b>CIRUELA</b>	<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	24	23	79	694
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>LUNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ARROZ CON TOMATE Y CALABACINES</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Arroz blanco-crudo	50	3,3	0,4	38,4	170	
Tomate	40	0,4	0	1,5	7,6	
Calabacín	20	0,4	0	0,8	4	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
Pimiento	5	0	0	1	2	
Ajo	4	0,4	0,1	1,3	4	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Agua	80	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>220</b>	<b>4,6</b>	<b>10,5</b>	<b>43,8</b>	<b>280,6</b>	HERVIDO

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>PANGA AL HORNO AL AJILLO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Panga	70	11,6	0,4	0	50,4	
Cebolla	30	0,4	0	2,3	10,1	
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1	
Ajo	6	0,3	0,1	1,5	7,2	
Perejil	1	0	0	0,1	2	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
	<b>116</b>	<b>12,3</b>	<b>5,5</b>	<b>4</b>	<b>116,8</b>	HORNEADO

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria rallada	90	0,45	0	6,3	30,6	
Maiz dulce en conserva	10	0,3	0,1	1,7	9,4	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	2	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>107</b>	<b>0,75</b>	<b>5,1</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	CRUDO

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	CRUDO

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	20,88	21,76	82,7	679,4
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	14.63-26.8	19.49-27.79	80.44-107.25	590-710
<b>MACRONUTRIENTES</b>	10-15%	30-35%	55-60%	650+/- 60 Kcal

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>MARTES</b>

FICHA 1º PLATO	CASCOTE SEVILLANO					
Ingredientes	Cantidad (gr)	Proteinas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos (gr)	Energía (Kcal)	Técnica Culinaria
Alubias	30	6,7	0,4	13	80,4	
Patata	50	1	0,1	9,6	42	
Zanahoria	10	0,1	0	0,7	3,4	
Pimiento	5	0,1	0	0,4	2	
Tomate	10	0,1	0	0,7	3,2	
Aceite de oliva virgen extra	8	0	8	0	63	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
Pimenton	2	0	0	0	0	
Ajo	4	0,1	0	1	4	
Laurel	1	0	0	0	0	
Garbanzo	30	6,2	1,9	15	84,3	
Cebolla	10	0,1	0	0,7	3,3	
Calabaza	10	0,1	0,1	0,5	2,7	
<b>TOTAL</b>	<b>171</b>	<b>14,5</b>	<b>10,5</b>	<b>41,6</b>	<b>288,3</b>	<b>COCCION</b>

FICHA 2º PLATO	TORTILLA DE PATATAS					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado						
patata						
Aceite oliva virgen extra						
sal						
<b>P.E.E</b>	<b>117</b>	<b>5,38</b>	<b>11,35</b>	<b>11</b>	<b>173,51</b>	<b>FRITO</b>

GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA Y COL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Lechuga iceber	40	0,5	0,1	1,2	8	
Col lobarda	20	0,3	0,1	0,8	4,8	
Aceite oliva virgen extra	3	0	3	0	27	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>63,5</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>2</b>	<b>39,8</b>	<b>CRUDO</b>

FICHA PAN	PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

FICHA POSTRE	FRUTA					
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	24	26	82	699
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>MIERCOLES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CREMA VICHYSOISSE- ECO</b>				
Ingredientes	Cantidad	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas						
Puerros						
Cebolla						
Aceite oliva virgen extra						
Sal yodada						
<b>P.E.E</b>	<b>300</b>	<b>3,2</b>	<b>6,78</b>	<b>18</b>	<b>144</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>NOMBRE DEL PLATO</b>		<b>CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA</b>				
Ingredientes	Cantidad (gr)	Proteinas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos (gr)	Energía (Kcal)	Técnica Culinaria
Pollo, crudo	70	8,9	2,2	0	56	
Harina de maíz	15	0,9	0	7	21,6	
Vino blanco	3	0	0	0,1	2,1	
Laurel	1	0	0	0	0	
Romero	1	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
Ajo	6	0,4	0	1,6	8	
Perejil	2	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>105</b>	<b>10,2</b>	<b>8,2</b>	<b>8,7</b>	<b>141,7</b>	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>PATATAS PANADERAS</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Patatas	120	2,4	0,2	18,3	85	
Perejil	2	0	0	0	0	
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>127,5</b>	<b>2,4</b>	<b>5,2</b>	<b>18,3</b>	<b>130</b>	

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	19,13	20,89	75,55	627,5
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>JUEVES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CODITOS CON BECHAMEL Y CHAMPIÑONES</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pasta coditos	60	6,9	0,7	39,1	190,85	
Cebolla	30	0,4	0	2,1	9,9	
Leche	40	1,2	0,6	1,8	18,4	
Champiñones	20	0,7	0,1	0,2	4,8	
Harina de maiz	5	0,3	0	2,1	10,1	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal	1	0	0	0	0	
Nuez moscada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>162</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>279</b>	HERVIDO

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>HUEVO COCIDO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado	50	6,5	6	0,3	81	
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>6,5</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>	<b>81</b>	HORNEADO

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Judías verdes	40	0,9	0,2	1,5	10,8	
Salsa de tomate	20	0,1	0	0,9	4,2	
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3	
ajo	4	0,4	0	1,4	5	
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>95</b>	SOFRITO

<b>PAN</b>		<b>PAN INTEGRAL</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	CRUDO

<b>VALORACION NUTRICIONAL MENÚ</b>	21	21	77	652
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 6</b>	<b>VIERNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ENSALADA MEDITERRANEA</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6	
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6	
Zanahoria	40	0,4	0,2	2,8	13,6	
Col lombarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6	
Queso	30	3,3	2,7	1,8	44,6	
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>216</b>	<b>5,5</b>	<b>8,3</b>	<b>8,6</b>	<b>130</b>	<b>CRUDO</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>POTAJE DE LENTEJAS</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Lentejas Castellana, cruda	60	14,5	0,8	29,2	182,4	
patatas	60	1,3	0,1	9,3	43	
Zanahoria	20	0,2	0	1,8	8	
Aceite de oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Cebolla	20	0,3	0	1,8	5,4	
Pimiento dado	30	0,4	0,2	1,4	8,4	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
ajo	2	0,1	0	0,6	2,3	
Comino	1	0	0	0	0	
Pimentón molido	1	0	0	0	0	
Hoja de laurel	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>206</b>	<b>16,8</b>	<b>11,1</b>	<b>44,1</b>	<b>339,5</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA-ECO</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad G</b>	<b>g Proteinas</b>	<b>g Lipidos</b>	<b>g Hidratos</b>	<b>kcal</b>	<b>TC</b>
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
MELÓN	25	0,2	0,05	1,65	8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,83</b>	<b>0,36</b>	<b>12,2</b>	<b>54</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENU</b>	<b>25,53</b>	<b>20,06</b>	<b>79,6</b>	<b>666,5</b>
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>LUNES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ESPIRALES A LA AURORA</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pasta espiral	60	7,5	0,8	42,5	208,2		
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Leche	20	0,6	0,3	0,9	9,2		
Harina de maíz	5	0,3	0	2,1	10,1		
Ajo	3	0,2	0	0,7	3,6		
Nuez moscada	1	0	0	0	0		
Orégano	1	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>9,1</b>	<b>6,1</b>	<b>48,4</b>	<b>286,7</b>	<b>HERVIDO</b>	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>SALCHICHA DE POLLO AL AJILLO</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
<b>Salchicha de pollo frankfurt (P</b>	<b>40</b>	<b>6,2</b>	<b>3,8</b>	<b>1,6</b>	<b>56,9</b>	<b>PEE</b>	
Aceite oliva virgen extra	7	0	7	0	63		
Cebolla	20	0,2	0	1,4	6,6		
Pimiento	15	0,2	0,1	0,7	4,2		
Vino blanco	3	2,1	0	0	0,1		
Ajo	1	0,1	0	0,3	1		
Perejil	1	0	0	0	0		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>	<b>8,8</b>	<b>10,9</b>	<b>4</b>	<b>131,8</b>	<b>HORNEADO</b>	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>ENSALADA DE LECHUGA Y COL</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Lechuga iceber	50	0,75	0,25	0,9	8		
Col lobarda	40	0,6	0,2	1,6	9,6		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>95,5</b>	<b>1,35</b>	<b>5,45</b>	<b>2,5</b>	<b>62,6</b>		<b>CRUDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
<b>MANZANA ROJA</b>	<b>25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	<b>11,5</b>		
<b>PERA DE AGUA</b>	<b>25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>2,9</b>	<b>12</b>		
<b>PLATANO</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,8</b>		
<b>KIWI</b>	<b>25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>2,25</b>	<b>11,5</b>		
<b>CIRUELA</b>	<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>		<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	22,58	23,16	85,45	692,9
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA - VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>MARTES</b>

FICHA 1º PLATO		ENSALADA COMPLETA CON QUESO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Tomate	40	0,4	0	1,4	7,6		
Lechuga	60	0,8	0,2	1	9,6		
Zanahoria	20	0,2	0,1	1,4	6,8		
Maíz dulce en conserva	20	0,6	0,2	3,6	19,2		
Queso	30	3,3	2,7	1,8	44,6		
Aceite de oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>5,3</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>132,8</b>	<b>CRUDO</b>	

FICHA 1º PLATO		COCIDO EXTREMEÑO					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Garbanzos, crudo	60	11,6	3,8	29,6	198,6		
Canal de Gallina para caldo	5	1,2	1,6	0	18		
Hueso de cerdo	2	0	0,1	0	0,2		
Corteza de cerdo	2	0	0,1	0	0,4		
Patata	50	1	0,1	9,6	42		
judias verdes	10	0,2	0	0,7	4		
cerdo, magro	6	1,2	0,2	0	5,8		
Morcilla	3	0,6	2,7	0	2,8		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Ajo	1	0,2	0	0,8	4		
Laurel	1	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>16</b>	<b>13,6</b>	<b>40,7</b>	<b>320,8</b>	<b>HERVIDO</b>	

PAN		PAN INTEGRAL					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Integral	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

FICHA POSTRE		FRUTA					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	<b>24,63</b>	<b>22,51</b>	<b>80,45</b>	<b>665,4</b>
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA



	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>MIÉRCOLES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Arroz blanco-crudo	50	3,4	0,2	38,2	170		
Tomate	50	0,4	0	2,1	10,2		
Cebolla	10	0,1	0	0,8	3		
Ajo	2	0,2	0	0,6	2		
Aceite oliva virgen extra	8	0	8	0	72		
Sal yodada	1	0	0	0	0		
Agua	80	0	0	0	0		
<b>TOTAL</b>	<b>201</b>	<b>4,1</b>	<b>8,2</b>	<b>41,7</b>	<b>257,2</b>	HERVIDO	

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>HUEVO COCIDO</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Huevo COCIDO	50	6,5	6	0,3	81		
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>6,5</b>	<b>6</b>	<b>0,3</b>	<b>81</b>	COCIDO	

<b>GUARNICIÓN</b>		<b>VERDURAS ASADAS</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Calabacín	20	0,2	0,1	1,9	3,4		
Berenjena	20	0,1	0	0,8	4		
Patata	100	2,2	0,2	15,4	71		
Cebolla	15	0,2	0	1	4,2		
Pimiento verde	10	0,1	0,1	0,5	2,8		
Pimiento rojo	15	0,1	0,1	0,5	2,8		
Aceite oliva virgen extra	5	0	5	0	45		
Sal yodada	0,5	0	0	0	0		
Ajos	2	0,1	0	0,6	2		
<b>TOTAL</b>	<b>187,5</b>	<b>3</b>	<b>5,5</b>	<b>20,7</b>	<b>135,2</b>	HORNEADAS	

<b>PAN</b>		<b>PAN BLANCO</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
Pan Blanco	30	2,4	0,3	14,7	143	HORNEADO	

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>					
Ingredientes	Cantidad G	g Proteínas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC	
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5		
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12		
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8		
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5		
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11		
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	CRUDO	

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	16,93	20,41	93,25	685,2
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

	<b>ROT. PRIMAVERA-VERANO</b>
<b>Semana 1</b>	<b>JUEVES</b>

<b>FICHA 1º PLATO</b>		<b>CREMA DE ZANAHORIAS ECO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
zanahoria						
patata						
sal yodada						
hierbabuena						
aceite de oliva virgen extra						
<b>PEE</b>	300	3,2	6,8	28	184	
<b>TOTAL</b>	<b>300</b>	<b>3,2</b>	<b>6,8</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>FICHA 2º PLATO</b>		<b>EMBLANCO DE PESCADO</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Merluza, tronco	70	8,5	1	0	43	
Cebolla	20	0,1	0	1,6	6,8	
Pimiento rojo	15	0,2	0,1	0,8	4,2	
Tomate	40	0,4	0,05	1,4	7,6	
Aceite oliva virgen extra	10	0	10	0	90	
Ajos	4	0,2	0	0,6	2	
Patata	120	2,6	0,2	21	94,3	
Pimienta	1	0	0	0	0	
Laurel	2	0	0	0	0	
Perejil	1	0	0	0	0	
Sal yodada	1	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>284</b>	<b>12</b>	<b>11,35</b>	<b>25,4</b>	<b>247,9</b>	<b>HERVIDO</b>

<b>PAN</b>		<b>PAN INTEGRAL</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>Pan Integral</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

<b>FICHA POSTRE</b>		<b>FRUTA</b>				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>MANZANA ROJA</b>	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
<b>PERA DE AGUA</b>	25	0,1	0,08	2,9	12	
<b>PLATANO</b>	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
<b>KIWI</b>	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
<b>CIRUELA</b>	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL DEL MENÚ</b>	18,53	18,86	83,95	643,7
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA

**ROT. PRIMAVERA-VERANO**

**Semana 1** **VIERNES**

FICHA 1º PLATO		POTAJE DE ALUBIAS				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Alubia, cruda	35	6,7	0,5	21	116	
patatas	120	2,6	0,2	21	94,3	
Zanahoria	10	0,1	0	0,7	2	
Cebolla	10	0,1	0	0,7	3,3	
Pimiento rojo	5	0	0	0,3	1,4	
Tomate	20	0,2	0,1	0,8	3,7	
Aceite oliva virgen extra	6	0	6	0	54	
Pimentón molido	1	0	0	0,1	0,8	
Ajo	4	0,1	0	0,6	3	
Laurel	1	0	0	0	0	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>213</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>279</b>	<b>HERVIDO</b>

FICHA 2º PLATO		TORTILLA FRANCESA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Huevo pasteurizado						
Aceite oliva virgen extra						
sal yodada						
<b>P.E.E</b>	<b>75</b>	<b>7,9</b>	<b>7,7</b>	<b>0,5</b>	<b>103,5</b>	<b>HORNEADA</b>

GUARNICIÓN		ZANAHORIA RALLADA				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
Zanahoria rallada	90	0,45	0	6,3	30,6	
Aceite oliva virgen extra	4	0	4	0	36	
Sal yodada	0,5	0	0	0	0	
<b>TOTAL</b>	<b>94,5</b>	<b>0,45</b>	<b>4</b>	<b>6,3</b>	<b>66,6</b>	<b>CRUDO</b>

PAN		PAN BLANCO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
<b>Pan Blanco</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>143</b>	<b>HORNEADO</b>

FICHA POSTRE		FRUTA-ECO				
Ingredientes	Cantidad G	g Proteinas	g Lipidos	g Hidratos	kcal	TC
MANZANA ROJA	25	0,08	0,03	2,9	11,5	
PERA DE AGUA	25	0,1	0,08	2,9	12	
PLATANO	25	0,3	0,1	5,3	22,8	
KIWI	25	0,25	0,15	2,25	11,5	
CIRUELA	25	0,2	0,05	2,5	11	
<b>MEDIA</b>	<b>125</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>15,85</b>	<b>68,8</b>	<b>CRUDO</b>

<b>VALORACION NUTRICIONAL</b>	21,5	19,2	82,6	660,4
<b>MARGEN +/- 10 CORRECTO</b>	<b>14.63-26.8</b>	<b>19.49-27.79</b>	<b>80.44-107.25</b>	<b>590-710</b>
<b>MACRONUTRIENTES</b>	<b>10-15%</b>	<b>30-35%</b>	<b>55-60%</b>	<b>650+/- 60 Kcal</b>

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y DIETÉTICA