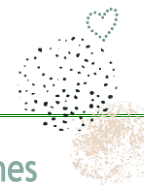


3ºT- VALORACIÓN NUTRICIONAL Y SUGERENCIAS DE CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem. 1					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 729,2 Proteína (g): 35,1 Glúcidos (g): 97,6 Lípidos (g): 22	Energía (Kcal): 707,2 Proteína (g): 21,1 Glúcidos (g): 83,5 Lípidos (g): 32	Energía (Kcal): 799,7 Proteína (g): 30 Glúcidos (g): 116,3 Lípidos (g): 23,9	Energía (Kcal): 691,6 Proteína (g): 35,7 Glúcidos (g): 91 Lípidos (g): 20,4	Energía (Kcal): 736,2 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 99,9 Lípidos (g): 23,2
Sugerencia de cena	Tortilla de calabacín con cherrys a la sartén y pan integral	Salmón a la plancha con salteado de trigueros, setas y quinoa	Berenjena rellena de atún y zanahoria con patata cocida	Pisto con arroz integral y huevo a la plancha	Tacos de alubias pintas, pico de gallo y guacamole
Sem. 2					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 592,2 Proteína (g): 32,8 Glúcidos (g): 75,1 Lípidos (g): 17,6	Energía (Kcal): 749,6 Proteína (g): 31,8 Glúcidos (g): 95,8 Lípidos (g): 26,6	Energía (Kcal): 809,4 Proteína (g): 30,1 Glúcidos (g): 101,6 Lípidos (g): 31,4	Energía (Kcal): 762,9 Proteína (g): 26,5 Glúcidos (g): 95,4 Lípidos (g): 30,7	Energía (Kcal): 695,4 Proteína (g): 33,5 Glúcidos (g): 84,2 Lípidos (g): 25,3
Sugerencia de cena	Espinacas con garbanzos y pimentón y arroz integral	Curry de calabacín con tiras de pollo y pan integral	Wok de verduras, pasta integral y gambas	Filetes de dorada a la plancha con menestra y pan integral	Tortilla de patata con pimientos asados
Sem. 3					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 674,2 Proteína (g): 26,7 Glúcidos (g): 97,6 Lípidos (g): 20,3	Energía (Kcal): 789,3 Proteína (g): 34,6 Glúcidos (g): 107,1 Lípidos (g): 24,8	Energía (Kcal): 710,5 Proteína (g): 30,8 Glúcidos (g): 88,1 Lípidos (g): 25,9	Energía (Kcal): 693,6 Proteína (g): 20,7 Glúcidos (g): 92 Lípidos (g): 27,6	Energía (Kcal): 756,4 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 84,6 Lípidos (g): 32,3
Sugerencia de cena	Revuelto de huevo con setas y ajos tiernos y pan integral	Lenguados con acelgas y patata cocida	Fajita integral de atún con verduras	Tabulé de lentejas (pimiento verde, rojo, cebolla, pepino con aderezo de perejil, zumo de limón, AOVE, sal y pimienta)	Tortilla francesa con ensalada de tomate y aguacate y pan integral
Sem. 4					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 618,7 Proteína (g): 19,9 Glúcidos (g): 95,6 Lípidos (g): 18	Energía (Kcal): 606,5 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 77,4 Lípidos (g): 19,4	Energía (Kcal): 560,4 Proteína (g): 28,4 Glúcidos (g): 72 Lípidos (g): 17,6	Energía (Kcal): 822 Proteína (g): 35,8 Glúcidos (g): 103,7 Lípidos (g): 29,4	Energía (Kcal): 576,5 Proteína (g): 22,7 Glúcidos (g): 78,9 Lípidos (g): 19
Sugerencia de cena	Coliflor con huevo y puré de patata casero	Salteado de lentejas con pimiento, calabacín, puerros, zanahoria y salsa de soja + pan integral	Vichyssoise y Merluza a la romana con patata y zanahoria asadas	Trucha a la plancha con ensalada de canónigos, tomate y maíz dulce	Pizza integral con tomate natural triturado, setas y gambas



Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GA00068
NRS: 26.015036/C

