

ENSALADA CAMPESINA (3-8A)

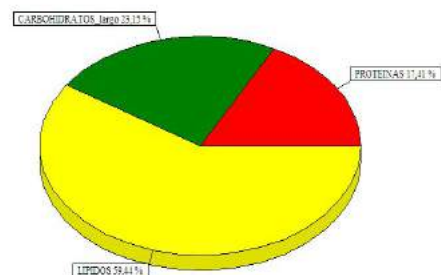
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	45
HUEVO	10
JAMON COCIDO EXTRA	10
PAN EN TROPEZONES	7
ACEITE DE OLIVA	5
TOMATE	40

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	4,592	18,368
CARBOHIDRATOS_largo	6,108	24,432
LIPIDOS	6,97	62,73

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 105,53 calorías

Observaciones

EL HUEVO LO COCEMOS PREVIAMENTE Y LO DEJAMOS ENFRIAR. EMPLEAR PARA ESTA ENSALADA TOMATE CHERRY.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA CAPRICHOSA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

CANONIGOS	30
QUESO FRESCO	10
MANZANA GOLDEN SIN PIEL CRUDA	30
NUECES SIN TOSTAR	5
ACEITE DE OLIVA	5
TOMATE	30

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,765	11,06
CARBOHIDRATOS_largo	5,535	22,14
LIPIDOS	10,35	93,15

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 130,85 calorías

Observaciones

EMPLEAR TOMATE CHERRY. LAS NUECES LAS PODEMOS SERVIR A PARTIR DE LOS 6 AÑOS, ANTES NO ES CONVENIENTE Y DEBEMOS HACER LA ENSALADA SIN ELLAS.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA CESAR (3-8A)

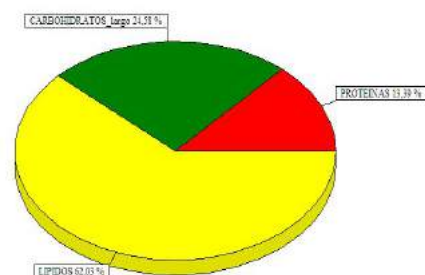
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	55
POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	20
PAN EN TROPEZONES	10
ACEITE DE OLIVA	10
PAN RALLADO	5
HUEVO	5
MAIZ DULCE EN CONSERVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	5,885	23,54
CARBOHIDRATOS_largo	10,805	43,22
LIPIDOS	12,12	109,08

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 175,84 calorías

Observaciones

LA PECHUGA DE POLLO VA EMPANADA Y EN TIRAS. ACOMPAÑAMIENTO DE SALSA CESAR OPCIONAL.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA COMPLETA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

LECHUGA	35
TOMATE	30
ZANAHORIA	15
MAIZ DULCE EN CONSERVA	7
ACEITUNAS VERDES	7
ACEITE DE OLIVA	7
ATUN EN LATA CON ACEITE VEGETAL ESCU	10
HUEVO	15

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	5,563	22,252
CARBOHIDRATOS_largo	3,814	15,256
LIPIDOS	11,176	100,584

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 138,092 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA CON CRUJIENTE DE POLLO (3-8A)

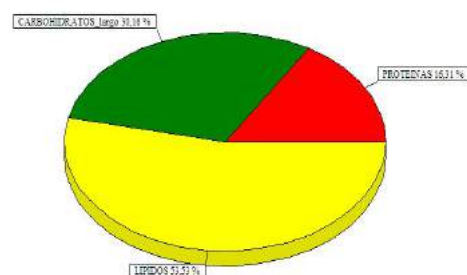
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	50
MAIZ DULCE EN CONSERVA	10
POLLO, PECHUGA SIN PIEL, CRUDA	15
ACEITE DE OLIVA	7
PAN EN TROPEZONES	10
PAN RALLADO	5
HUEVO	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	6,3	25,2
CARBOHIDRATOS_largo	11,65	46,6
LIPIDOS	9,19	82,71

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 154,51 calorías

Observaciones

ACOMPañAR LA ENSALADA DE UNA VINAGRETA HECHA CON MOSTAZA Y MIEL.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DE COLORES (3-8A)

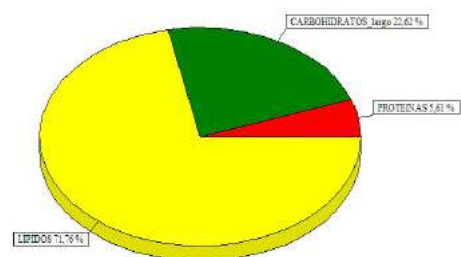
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	45
MAIZ DULCE EN CONSERVA	5
ACEITUNAS NEGRAS	5
ZANAHORIA	25
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	1,205	4,82
CARBOHIDRATOS_largo	4,855	19,42
LIPIDOS	6,845	61,605

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 85,845 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR (3-8A)

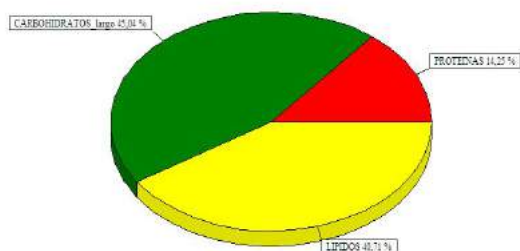
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	25
TOMATE	40
FIAMBRE DE POLLO/PAVO	8
ACEITE DE OLIVA	5
OREGANO	1
MAIZ DULCE EN CONSERVA	4
ACEITUNAS VERDES	7
QUESO FRESCO	7

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	6,326	25,304
CARBOHIDRATOS_largo	19,99	79,96
LIPIDOS	8,03	72,27

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 177,534 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DE LA HUERTA (3-8A)

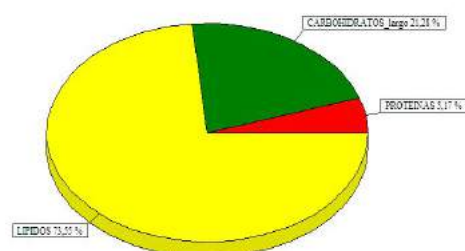
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	30
MAIZ DULCE EN CONSERVA	7
ZANAHORIA	25
ACEITE DE OLIVA	7
PEPINO CRUDO	15

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	1,165	4,66
CARBOHIDRATOS_largo	4,794	19,176
LIPIDOS	7,363	66,267

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 90,103 calorías

Observaciones

ZANAHORIA NATURAL RALLADA



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DE PASTA (3-8A)

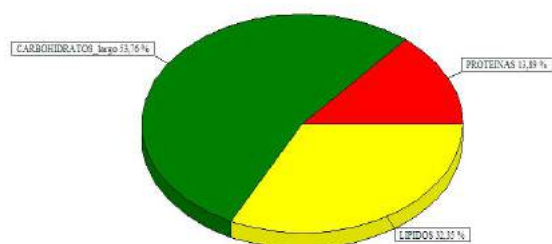
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	30
TOMATE	50
JAMON COCIDO EXTRA	10
ACEITE DE OLIVA	5
OREGANO	1
MAIZ DULCE EN CONSERVA	5
ACEITUNAS VERDES	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	6,195	24,78
CARBOHIDRATOS_largo	23,97	95,88
LIPIDOS	6,41	57,69

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 178,35 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DE POLLO VERANIEGA (3-8A)

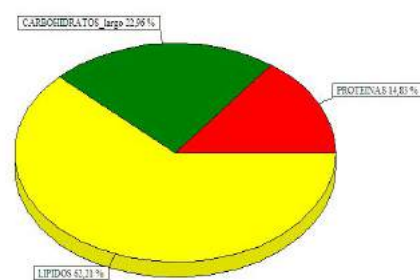
Ingredientes (gramos)

TOMATE	45
PEPINO CRUDO	20
MAIZ DULCE EN CONSERVA	7
ACEITE DE OLIVA	5
LECHUGA	30
ZANAHORIA	15
FIAMBRE DE POLLO/PAVO	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,015	12,06
CARBOHIDRATOS_largo	4,669	18,676
LIPIDOS	5,623	50,607

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 81,343 calorías

Observaciones

ZANAHORIA NATURAL RALLADA



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DE TEMPORADA (3-8A)

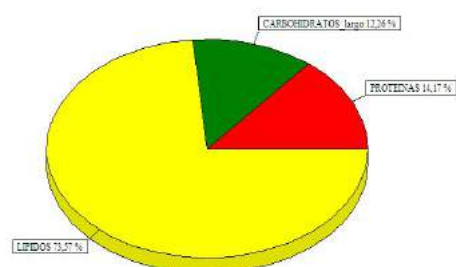
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	40
MAIZ DULCE EN CONSERVA	7
ACEITE DE OLIVA	7
ATUN EN LATA CON ACEITE VEGETAL ESCU	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,69	14,76
CARBOHIDRATOS_largo	3,194	12,776
LIPIDOS	8,518	76,662

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 104,198 calorías

Observaciones

LAS VERDURAS PODRÁN SER MODIFICADAS POR LAS DE LA TEMPORADA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DE VERANO (3-8A)

Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	40
PEPINO CRUDO	15
ATUN EN LATA CON ACEITE VEGETAL ESCU	10
ACEITUNAS VERDES	5
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,63	14,52
CARBOHIDRATOS_largo	2,22	8,88
LIPIDOS	7,075	63,675

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 87,075 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA DEL TIEMPO (3-8A)

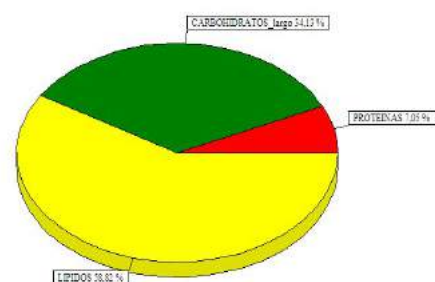
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	40
ZANAHORIA	15
ACEITE DE OLIVA	7
MAIZ DULCE EN CONSERVA	7
PAN EN TROPEZONES	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,06	8,24
CARBOHIDRATOS_largo	9,974	39,896
LIPIDOS	7,638	68,742

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 116,878 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA FRESCA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

LECHUGA	30
TOMATE	40
ZANAHORIA	15
MAIZ DULCE EN CONSERVA	5
QUESO FRESCO	10
ACEITE DE OLIVA	7

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,62	10,48
CARBOHIDRATOS_largo	3,84	15,36
LIPIDOS	9,43	84,87

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 110,71 calorías

Observaciones

ZANAHORIA NATURAL RALLADA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA GOURMET (3-8A)

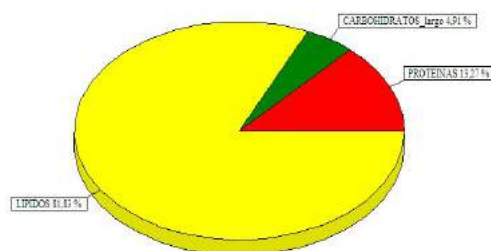
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	15
ACEITE DE OLIVA	5
QUESO EDAM	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,825	11,3
CARBOHIDRATOS_largo	1,045	4,18
LIPIDOS	7,745	69,705

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 85,185 calorías

Observaciones

EMPLEAR MEZCLA DE LECHUGAS DE DISTINTOS TIPOS Y TOMATES CHERRY.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA GRIEGA (3-8A)

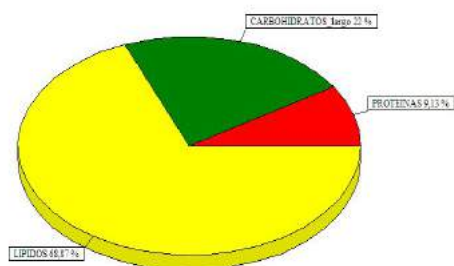
Ingredientes (gramos)

ACEITUNAS VERDES	10
ACEITE DE OLIVA	7
QUESO FRESCO	10
TOMATE	50
PAN EN TROPEZONES	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,19	12,76
CARBOHIDRATOS_largo	7,69	30,76
LIPIDOS	10,7	96,3

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 139,82 calorías

Observaciones

CORTAR TODOS LOS INGREDIENTE EN DADITOS.

ENSALADA MARINERA (3-8A)

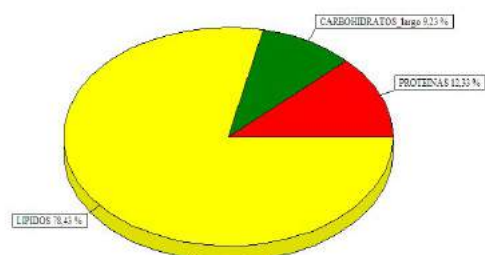
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	30
TOMATE	50
CABALLA, ENLATADA EN ACEITE Y ESCURRI	15
ACEITUNAS VERDES	7
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,978	11,912
CARBOHIDRATOS_largo	2,23	8,92
LIPIDOS	8,418	75,762

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 96,594 calorías

Observaciones

SE PUEDE EMPLEAR FILETES DE CABALLA, CABALLITAS O SARDINILLAS



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA MEDITERRANEA (3-8A)

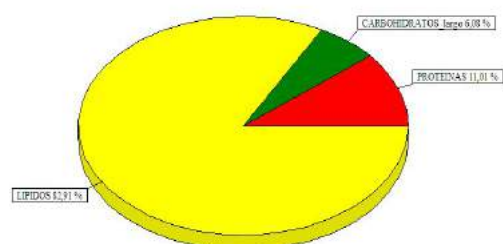
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	45
HUEVO	10
QUESO FRESCO	10
ACEITUNAS NEGRAS	7
ACEITE DE OLIVA	7
TOMATE	30

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,795	15,18
CARBOHIDRATOS_largo	2,095	8,38
LIPIDOS	12,696	114,264

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 137,824 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA MIXTA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	40
ZANAHORIA	15
MAIZ DULCE EN CONSERVA	7
ACEITUNAS VERDES	7
ACEITE DE OLIVA	7
ATUN EN LATA CON ACEITE VEGETAL ESCU	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,873	15,492
CARBOHIDRATOS_largo	4,184	16,736
LIPIDOS	9,416	84,744

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 116,972 calorías

Observaciones

ZANAHORIA NATURAL RALLADA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA MURCIANA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

TOMATE DE PERA ENLATADO	55
ATUN EN LATA AL NATURAL ESCURRIDO	10
ACEITUNAS NEGRAS	7
HUEVO	10
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	4,36	17,44
CARBOHIDRATOS_largo	1,74	6,96
LIPIDOS	8,406	75,654

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 100,054 calorías

Observaciones

EL HUEVO LO COCEMOS PREVIAMENTE Y LO DEJAMOS ENFRIAR. SE PUEDE AÑADIR DE MANERA OPCIONAL CEBOLLA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA ORIENTAL (3-8A)

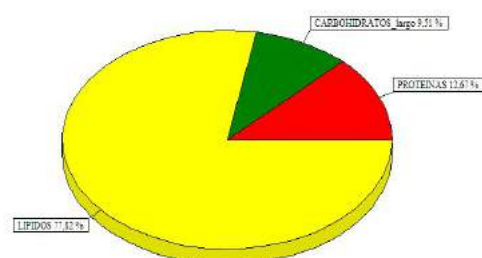
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	50
BROTOS DE SOJA	10
ZANAHORIA	20
ACEITE DE OLIVA	7
JAMON COCIDO EXTRA	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,81	11,24
CARBOHIDRATOS_largo	2,11	8,44
LIPIDOS	7,673	69,057

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 88,737 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA PRIMAVERA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

TOMATE	35
FIAMBRE DE POLLO/PAVO	12
ESPARRAGOS EN LATA	15
ACEITE DE OLIVA	7
LECHUGA	30
ZANAHORIA	20

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,21	12,84
CARBOHIDRATOS_largo	3,208	12,832
LIPIDOS	7,545	67,905

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 93,577 calorías

Observaciones

ZANAHORIA NATURAL RALLADA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA SERRANA (3-8A)

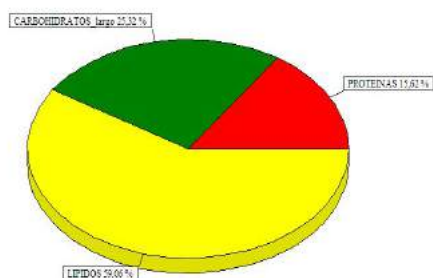
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	45
JAMON CURADO SIN GRASA	10
TOMATE	40
PAN EN TROPEZONES	10
ACEITE DE OLIVA	7

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	4,815	19,26
CARBOHIDRATOS_largo	7,805	31,22
LIPIDOS	8,09	72,81

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 123,29 calorías

Observaciones

SOBRE UNA BASE DE MEZCLA DE LECHUGA, ESCAROLA,.. Y OTROS TIPOS DE LECHUGAS AÑADIMOS TOMATES CHERRY, PICATOSTES DE PAN, Y LONCHAS DE JAMÓN SERRANO TROCEADAS.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA TROPICAL (3-8A)

Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
PIÑA ENLATADA EN SU JUGO	20
ACEITE DE OLIVA	7
FIAMBRE DE POLLO/PAVO	15
MAIZ DULCE EN CONSERVA	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,65	14,6
CARBOHIDRATOS_largo	4,76	19,04
LIPIDOS	7,76	69,84

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 103,48 calorías

Observaciones

SE PUEDE ACOMPAÑAR DE ALGUNA SALSA. (POR EJEMPLO SALSA ROSA)



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA VARIADA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

LECHUGA	40
TOMATE	40
ZANAHORIA	20
ACEITE DE OLIVA	7
FIAMBRE DE POLLO/PAVO	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,78	11,12
CARBOHIDRATOS_largo	3,28	13,12
LIPIDOS	7,55	67,95

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 92,19 calorías

Observaciones

ZANAHORIA NATURAL RALLADA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

TOMATE CON MOZZARELLA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

TOMATE	130
MOZZARELLA	10
ACEITE DE OLIVA	7
OREGANO	1
PEREJIL FRESCO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,854	15,416
CARBOHIDRATOS_largo	4,614	18,456
LIPIDOS	10,064	90,576

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 124,448 calorías

Observaciones

CORTAMOS LOS TOMATES EN RODAJAS GRUESAS Y EL QUESO EN RODAJAS MAS FINAS. PRESENTAMOS LA RODAJA DE MOZZARELLA ENCIMA DE LA DE TOMATE Y ALIÑAMOS CON ACEITE. PODEMOS DECORAR CON EL OREGANO O CON PEREJIL FRESCO PICADO.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ALUBIAS ESTOFADAS (3-8A)

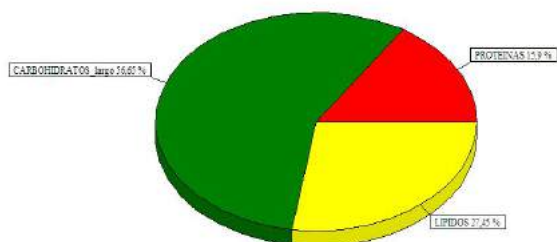
Ingredientes (gramos)

ALUBIA BLANCA SECA	30
CEBOLLA	30
CHORIZO CRUDO CURADO	10
TOMATE	60
AJO	1
ACEITE DE OLIVA	5
PATATA	150
LAUREL	1
VINO TINTO	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	11,289	45,156
CARBOHIDRATOS_largo	40,225	160,9
LIPIDOS	8,661	77,949

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 290,305 calorías

Observaciones

SI SE CREE CONVENIENTE AÑADIR MEZCLA DE HIERBAS AROMATICAS.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ARROZ A LA CUBANA (3-8A)

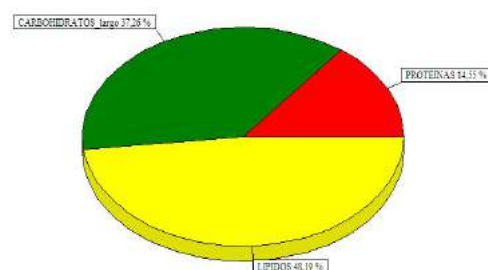
Ingredientes (gramos)

HUEVO	45
ACEITE DE OLIVA	7
ARROZ VAPORIZADO	40
CEBOLLA	8
SALCHICHA DE POLLO	35
TOMATE	75

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,773	55,092
CARBOHIDRATOS_largo	35,26	141,04
LIPIDOS	20,27	182,43

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 378,562 calorías

Observaciones

EL ARROZ DEBE QUEDARSE SUELTO PARA LO QUE LO SALTEAMOS O LE AÑADIMOS ACEITE , EVITAR QUE SE QUEDE COMO UNA PASTA.
EL TOMATE SE FRIE JUNTO CON CEBOLLITA, AZUCAR, ... PARA HACER UNA SALSA DE TOMATE CASERA Y



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ARROZ CALDOSO CON PESCADO (3-8A).

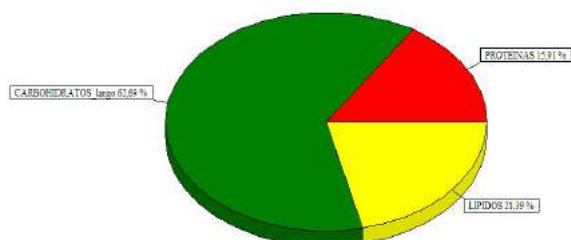
Ingredientes (gramos)

ARROZ BLANCO	55
PESCADO BLANCO	40
CEBOLLA	10
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
CALDO DE PESCADO CASERO	1
ACEITE DE OLIVA	6
GUISANTES CONGELADOS CRUDOS	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	11,398	45,592
CARBOHIDRATOS_largo	44,904	179,616
LIPIDOS	6,81	61,29

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 286,498 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ARROZ CON MAGRA Y COSTILLEJAS (3-8A)

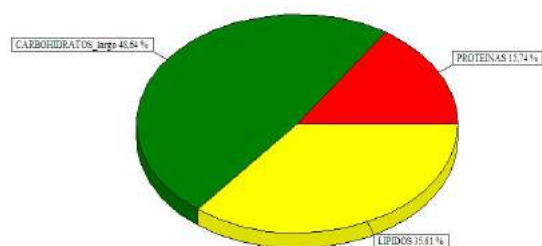
Ingredientes (gramos)

ARROZ BLANCO	55
TOMATE	38
PIMIENTO ROJO	22
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
AZAFRAN	1
ACEITE DE OLIVA	3
CEBOLLA	8
MAGRA DE CERDO	30
COSTILLEJA DE CERDO	30

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	15,004	60,016
CARBOHIDRATOS_largo	46,358	185,432
LIPIDOS	15,084	135,756

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 381,204 calorías

Observaciones

SOFREIMOS LA CARNE CON EL PIMIENTO, LA CEBOLLA Y EL TOMATE. DESPUES INCORPORAMOS AGUA Y EL RESTO DE COMPONENTES.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ARROZ Y HABICHUELAS (3-8A)

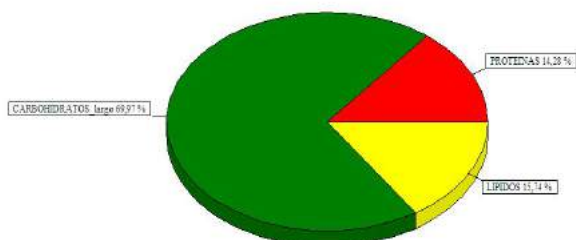
Ingredientes (gramos)

PIMIENTO VERDE	30
AJO	1
TOMATE	50
PIMENTON	1
ALUBIA BLANCA SECA	30
BERENJENA CRUDA	30
ARROZ BLANCO	45
ACEITE DE OLIVA	4
AZAFRAN	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	10,484	41,936
CARBOHIDRATOS_largo	51,36	205,44
LIPIDOS	5,136	46,224

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 293,6 calorías

Observaciones

SERIVR EL PLATO POCO CALDOSO, CON BVASTANTE ARROZ Y CON LA VERDURA MUY TROCEADA E INCLUSO PARCIALMENTE TRITURADA.
LA VERDURA A AÑADIR PUEDE VARIAR SEGUN PREFERENCIAS (ALCACHOFAS, AJOS TIERNOS, JUDIAS



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ASADO DE POLLO (3-8A)

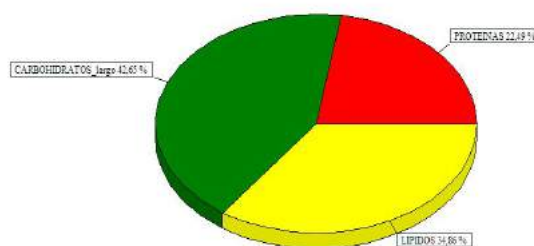
Ingredientes (gramos)

POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	80
PATATA	165
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
ACEITE DE OLIVA	7
TOMATE	35
VINO BLANCO	7

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	14,085	56,34
CARBOHIDRATOS_largo	26,704	106,816
LIPIDOS	9,7	87,3

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 254,768 calorías

Observaciones

SE PUEDE USAR PARA EL ASADO, MUSLOS Y CONTRAMUSLOS DE POLLO, PERO TENIENDO EN CUENTA QUE LA CANTIDAD INDICADA, ES DE CARNE DE POLLO LIMPIA, POR LO QUE SI LA EMPLEAMOS CON HUESO HAY QUE INCREMENTAR EL



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

CALDO EMPANADO (3-8A)

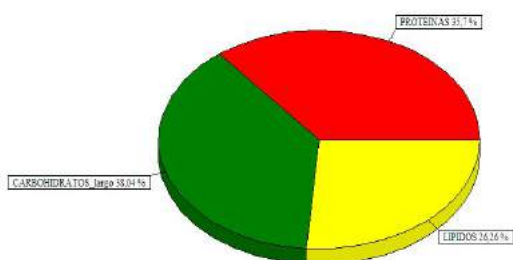
Ingredientes (gramos)

MERLUZA FRESCA	60
GAMBA CONGELADA	25
ALMEJA CRUDA	25
PATATA	100
CEBOLLA	50
TOMATE	80
PEREJIL FRESCO	1
AJO	1
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	20,768	83,072
CARBOHIDRATOS_largo	22,134	88,536
LIPIDOS	6,79	61,11

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 232,718 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

COCA DE VERDURAS CON YORK (3-8A)

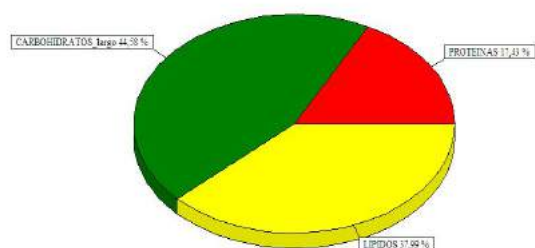
Ingredientes (gramos)

HARINA DE TRIGO, REFINADA	30
ACEITE DE OLIVA	6
PIMIENTO ROJO	20
PIMIENTO VERDE	20
CEBOLLA	15
OREGANO	1
TOMATE	35
CALABACIN	20
CHAMPIÑON/SETA CRUDO	25
QUESO RALLADO GRUYERE	8
JAMON COCIDO EXTRA	15

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	10,112	40,448
CARBOHIDRATOS_largo	25,87	103,48
LIPIDOS	9,799	88,191

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 232,119 calorías

Observaciones

HACEMOS LA MASA CON LA HARINA, EL ACEITE, AGUA, SAL Y LEVADURA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

COCIDO COMPLETO (3-8A)

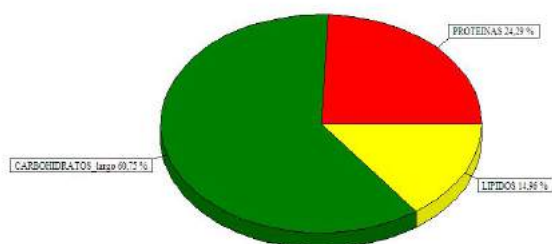
Ingredientes (gramos)

GARBANZO SECO REMOJADO HERVIDO	30
POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	35
CHORIZO CRUDO CURADO	3
ZANAHORIA	25
APIO	7
PATATA	60
PASTA VARIADA	15
PIMENTON	1
CALABAZA	40
JUDIAS VERDES	15
AZAFRAN	1
AJO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	12,096	48,384
CARBOHIDRATOS_largo	30,25	121
LIPIDOS	3,31	29,79

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 199,174 calorías

Observaciones

LA SOPA DE FIDEOS PUEDE SERVIRSE PRIMERO O SERVIRSE TODO EL COCIDO JUNTO, SEGUN CONSIDERE LA DIRECCION DEL CENTRO. SERVIR LA SOPA NO MUY ESPESA Y SIN QUE ESTE PASADA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

CREMA DE LEGUMBRES (3-8A)

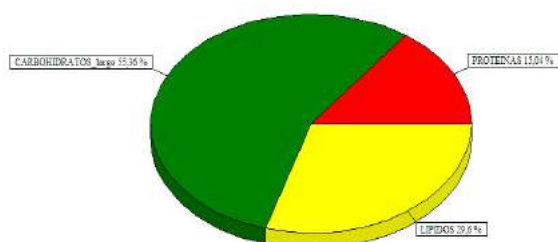
Ingredientes (gramos)

GARBANZOS SECOS	15
ALUBIA BLANCA SECA	10
PATATA	70
ZANAHORIA	20
CALABACIN	10
CEBOLLA	10
APIO	1
ACEITE DE OLIVA	5
CALABAZA	50

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	7,239	28,956
CARBOHIDRATOS_largo	26,64	106,56
LIPIDOS	6,33	56,97

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 192,486 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ESPAGUETIS BOLOÑESA (3-8A)

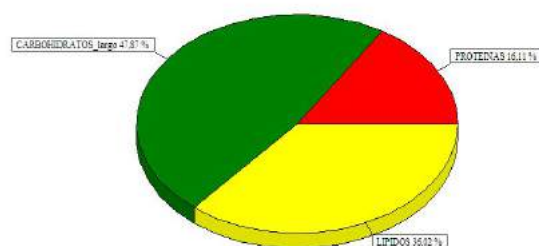
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	55
CARNE PICADA (CERDO)	25
CEBOLLA	15
ACEITE DE OLIVA	5
PIMIENTO VERDE	25
OREGANO	1
CARNE PICADA (TERNERA)	15
TOMATE, PELADO Y TRITURADO EN CONSER	40

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	14,125	56,5
CARBOHIDRATOS_largo	41,985	167,94
LIPIDOS	14,04	126,36

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 350,8 calorías

Observaciones

HACEMOS UN SOFRITO CON LA CARNE, LAS VERDURAS Y LA SALSA DE TOMATE. A CONTINUACIÓN INCORPORAMOS LA PASTA PREVIAMENTE COCIDA. REHOGAMOS TODO. SE PUEDE GRATINAR POSTERIORMENTE EN EL HORNO (OPCIONAL).



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ESTOFADO DE TERNERA (3-8A)

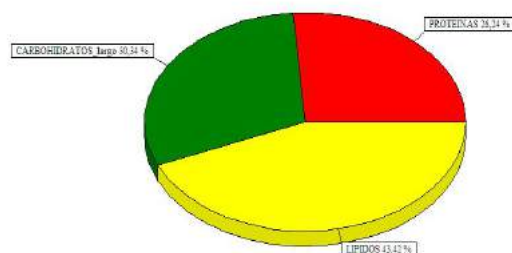
Ingredientes (gramos)

TERNERA	90
PATATA	130
CEBOLLA	22
AJO	1
LAUREL	1
VINO TINTO	10
ACEITE DE OLIVA	4

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	19,201	76,804
CARBOHIDRATOS_largo	22,205	88,82
LIPIDOS	14,121	127,089

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 299,013 calorías

Observaciones

SOFREIR LA CARNE CON LA CEBOLLA Y EL AJO (LOS DIENTES ENTEROS CON UN GOLPE). AÑADIR EL VINO TINTO, AGUA Y EL RESTO DE INGREDIENTES.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

FIDEUA DE PESCADO (3-8A)

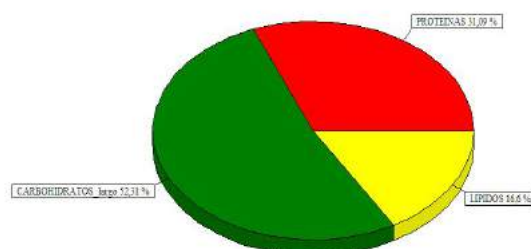
Ingredientes (gramos)

SEPIA, CRUDA	15
GAMBA CONGELADA	15
ALMEJA CRUDA	15
PASTA VARIADA	40
TOMATE	30
CEBOLLA	10
PEREJIL FRESCO	1
AZAFRAN	1
AJO	1
ACEITE DE OLIVA	3
CALDO DE PESCADO CASERO	1
PIMIENTO ROJO	15
PESCADO	35

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	18,643	74,572
CARBOHIDRATOS_largo	31,374	125,496
LIPIDOS	4,425	39,825

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 239,893 calorías

Observaciones

SE LE PUEDE AÑADIR DIFERENTES TIPOS DE PESCADO, BONITO, ATUN, MERO...
EL CALDO DE PESCADO SE PREPARA CASERO, NO DE PASTILLA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

GUISO DE ALETRIA CON BACALAO (3-8A)

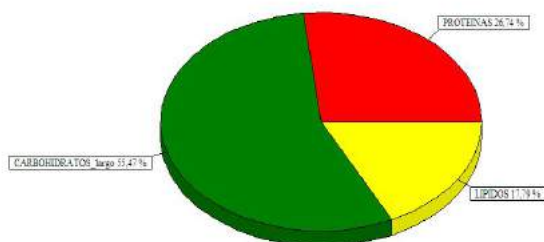
Ingredientes (gramos)

BACALAO FRESCO	65
PATATA	75
PASTA VARIADA	30
ACEITE DE OLIVA	4
PUERRO	15
AJO	1
ZANAHORIA	15
JUDIAS VERDES	18
GUISANTES FRESCO	10
PIMIENTO ROJO	30
CEBOLLA	8

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	18,358	73,432
CARBOHIDRATOS_largo	38,088	152,352
LIPIDOS	5,428	48,852

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 274,636 calorías

Observaciones

HACEMOS UN SOFRITO PREVIO CON EL PIMIENTO, LA CEBOLLA, EL PUERRO, EL AJO...(Y OTRAS VERDURAS QUE SE QUIERAN AÑADIR).
LO ULTIMO QUE INCORPORAMOS A LA OLLA ES LA ALETRIA PARA QUE NO SE NOS PASE.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

GUISO DE PAVO CON PATATAS (3-8A)

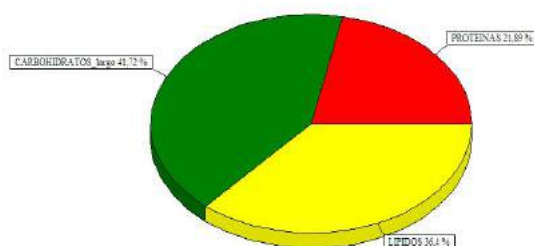
Ingredientes (gramos)

POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	80
CEBOLLA	30
AJO	1
PATATA	150
PIÑONES	1
PEREJIL FRESCO	1
CALABAZA	60
ACEITE DE OLIVA	7
AZAFRAN	1
ALMENDRA CRUDA	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	15,007	60,028
CARBOHIDRATOS_largo	28,603	114,412
LIPIDOS	11,092	99,828

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 274,268 calorías

Observaciones

SE SOFRIE LA CARNE CON LA CEBOLLA Y CON PARTE DEL AJO (ENTEROS)
LA OTRA PARTE DEL AJO SE AÑADE EN CRUDO, CON UN PICADO JUNTO AL PEREJIL Y A LAS ALMENDRAS.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

LASAÑA CASERA DE CARNE Y VERDURAS (3-8A)

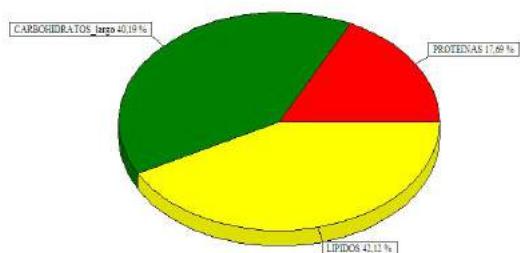
Ingredientes (gramos)

CARNE PICADA (CERDO)	30
PASTA VARIADA	50
TOMATE	25
BERENJENA CRUDA	15
CEBOLLA	15
PIMIENTO VERDE	15
LECHE DE VACA ENTERA UHT	7
HARINA DE TRIGO, REFINADA	7
ACEITE DE OLIVA	4
QUESO RALLADO GRUYERE	7
NUEZ MOSCADA	1
CARNE PICADA (TERNERA)	30

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	19,248	76,992
CARBOHIDRATOS_largo	43,737	174,948
LIPIDOS	20,371	183,339

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 435,279 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

LENTEJAS CASERAS (3-8A)

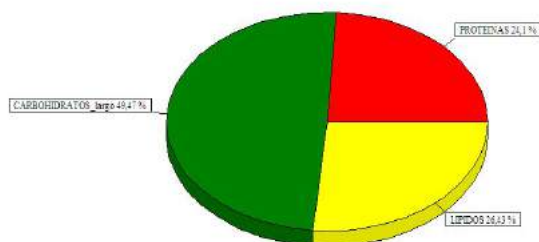
Ingredientes (gramos)

LENTEJA PARDINA	50
CEBOLLA	15
TOMATE	38
AJO	1
LAUREL	1
CHORIZO CRUDO CURADO	6
PIMENTON	1
ACEITE DE OLIVA	4

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,658	54,632
CARBOHIDRATOS_largo	28,035	112,14
LIPIDOS	6,657	59,913

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 226,685 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

LENTEJAS CON ARROZ (3-8A)

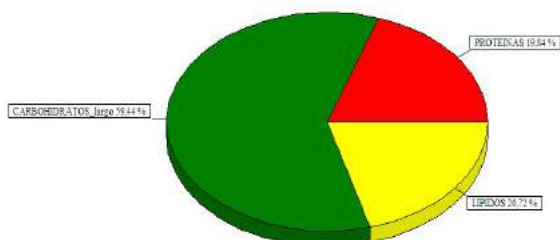
Ingredientes (gramos)

LENTEJA PARDINA	40
ARROZ BLANCO	20
CEBOLLA	15
AJO	1
CHORIZO CRUDO CURADO	7
ACEITE DE OLIVA	3
PIMENTON	1
TOMATE	30
LAUREL	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	12,82	51,28
CARBOHIDRATOS_largo	38,41	153,64
LIPIDOS	5,952	53,568

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 258,488 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

LENTEJAS CON COSTILLEJAS (3-8A)

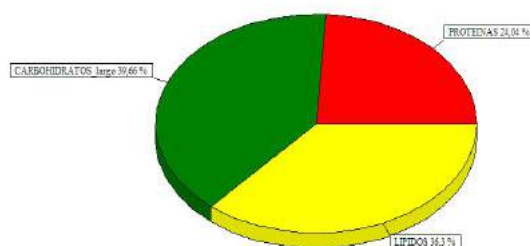
Ingredientes (gramos)

COSTILLEJA DE CERDO	30
LENTEJA PARDINA	50
CEBOLLA	15
TOMATE	38
PIMENTON	1
AJO	1
LAUREL	1
ZANAHORIA	23
ACEITE DE OLIVA	4

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	17,784	71,136
CARBOHIDRATOS_largo	29,343	117,372
LIPIDOS	11,935	107,415

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 295,923 calorías

Observaciones

SOFREIMOS LAS COSTILLEJAS CON LA CEBOLLA Y EL TOMATE. A CONTINUACIÓN REHOGAMOS EL PIMENTON Y AÑADIMOS EL AGUA JUNTO AL RESTO DE INGREDIENTES.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

LENTEJAS CON VERDURAS (3-8A)

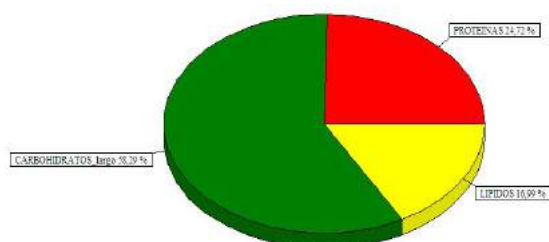
Ingredientes (gramos)

LENTEJA PARDINA	50
ZANAHORIA	30
AJO	1
PIMENTON	1
CEBOLLA	15
TOMATE	40
ACEITE DE OLIVA	3
PIMIENTO	20
CALABACIN	20
LAUREL	1
VINO BLANCO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,265	53,06
CARBOHIDRATOS_largo	31,275	125,1
LIPIDOS	4,051	36,459

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 215,235 calorías

Observaciones

CON LA VERDURA HACEMOS EL SOFRITO Y DEBEMOS TROCEARLA MUY PEQUEÑA, INCLUSO PODEMOS TRITURAR UNA PARTE Y DEJAR OTRA PARA QUE LA VEAN.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA (3-8A)

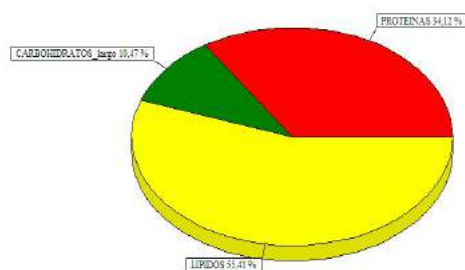
Ingredientes (gramos)

MERLUZA FRESCA	90
HARINA DE TRIGO, REFINADA	5
ACEITE DE OLIVA	10
LECHUGA	30
TOMATE	30

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	16,34	65,36
CARBOHIDRATOS_largo	5,015	20,06
LIPIDOS	11,795	106,155

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 191,575 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

OLLA DE CERDO CON GARBANZOS (3-8A)

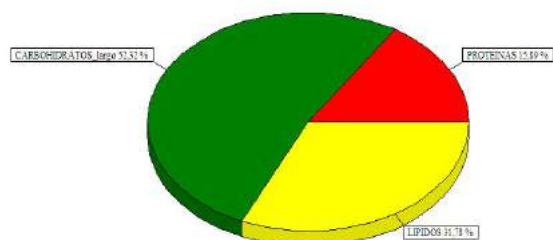
Ingredientes (gramos)

GARBANZOS SECOS	20
COSTILLEJA DE CERDO	25
CARDO CRUDO	15
AJO	1
PATATA	75
ARROZ BLANCO	40
PIMENTON	1
TOMATE	25
AZAFRAN	1
ACEITE DE OLIVA	4
MAGRA DE CERDO	20

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	16,179	64,716
CARBOHIDRATOS_largo	53,27	213,08
LIPIDOS	14,381	129,429

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 407,225 calorías

Observaciones

SE LE PUEDE AÑADIR MORCILLA SEGUN LO CREA CONVENIENTE LA DIRECCIÓN DEL CENTRO



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (3-8A)

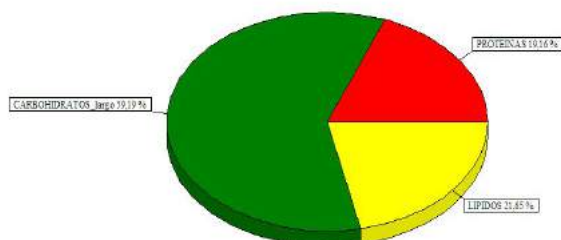
Ingredientes (gramos)

PIMIENTO ROJO	20
CEBOLLA	15
ALMEJA CRUDA	8
GAMBA CONGELADA	7
CALAMAR	15
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
ARROZ BLANCO	55
AZAFRAN	1
ACEITE DE OLIVA	5
CALDO DE PESCADO CASERO	1
MERO	15
TOMATE	30
ATUN	15

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	15,135	60,54
CARBOHIDRATOS_largo	46,749	186,996
LIPIDOS	7,598	68,382

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 315,918 calorías

Observaciones

EL CALDO DE PESCADO CASERO.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PASTA CON VERDURAS Y CABALLA (3-8A)

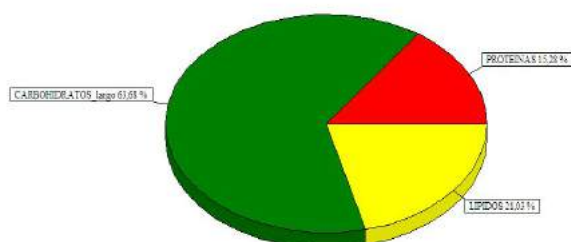
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	55
TOMATE, PELADO Y TRITURADO EN CONSER	30
CEBOLLA	10
PIMIENTO	15
CABALLA, ENLATADA EN ACEITE Y ESCURRI	15
ACEITE DE OLIVA	3
OREGANO	1
BERENJENA CRUDA	20
CALABACIN	20

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	10,185	40,74
CARBOHIDRATOS_largo	42,44	169,76
LIPIDOS	6,23	56,07

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 266,57 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PASTA CON YORK Y VERDURAS (3-8A)

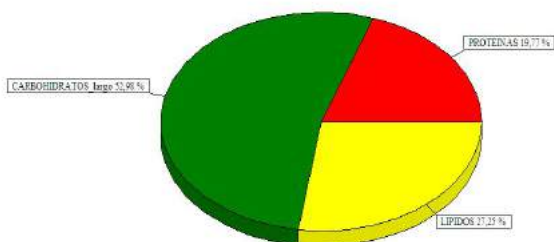
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	53
JAMON COCIDO EXTRA	30
CHAMPIÑON/SETA CRUDO	70
TOMATE	60
CEBOLLA	15
ACEITE DE OLIVA	7
OREGANO	1
AJO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	15,469	61,876
CARBOHIDRATOS_largo	41,442	165,768
LIPIDOS	9,473	85,257

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 312,901 calorías

Observaciones

EL TOMATE SE PUEDE AÑADIR NATURAL, TROCEADO Y SALTEADO O BIEN HACER UNA SALSA DE TOMATE CASERA.
EL JAMON SE PUEDE SUSTITUIR POR POLLO, BACON... Y TAMBIÉN PODEMOS AÑADIR OTRAS VERDURAS



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PURE DE VERDURAS (3-8A)

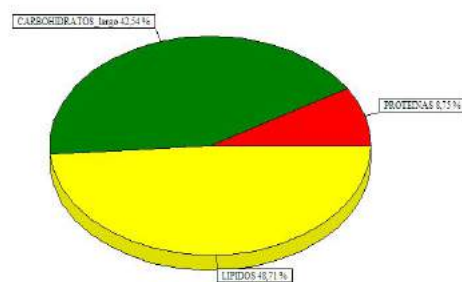
Ingredientes (gramos)

CALABACIN	38
PATATA	38
CEBOLLA	15
ZANAHORIA	38
APIO	15
CALABAZA	60
JUDIAS VERDES	15
BERENJENA CRUDA	15
ACEITE DE OLIVA	7

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	3,02	12,08
CARBOHIDRATOS_largo	14,684	58,736
LIPIDOS	7,473	67,257

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 138,073 calorías

Observaciones

LA VARIEDAD DE LA VERDURA ES OPCIONAL, PODEMOS APROVECHAR LA VERDURA DE TEMPORADA. SE PUEDE ACOMPAÑAR CON PICATOSTES.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

SALTEADO DE GARBANZOS CON CHORIZO (3-8A)

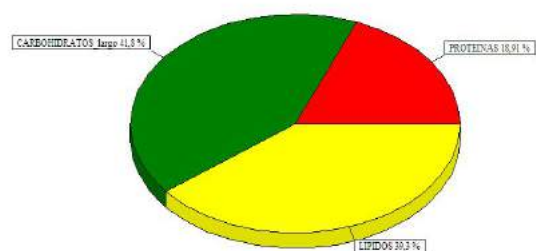
Ingredientes (gramos)

GARBANZOS SECOS	40
CHORIZO CRUDO CURADO	10
CEBOLLA	15
ACEITE DE OLIVA	5
PIMENTON	1
PATATA	70
HUEVO	20

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,705	54,82
CARBOHIDRATOS_largo	30,3	121,2
LIPIDOS	12,66	113,94

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 289,96 calorías

Observaciones

SOFREIR LA CEBOLLA, AÑADIR LOS TACOS DE CHORIZO Y POR ULTIMO LOS GARBANZOS Y LAS PATATAS EN DADOS.
UNA VEZ QUE ESTE TODO COCINADO SE AÑADE EL HUEVO.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

SOPA DE PESCADO CON ARROZ (3-8A)

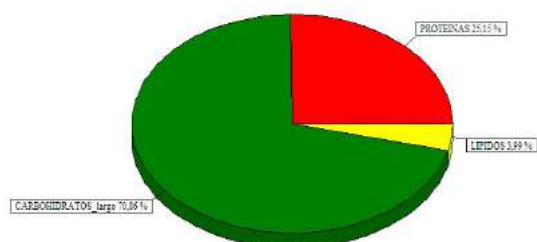
Ingredientes (gramos)

ARROZ BLANCO	30
PESCADO BLANCO	40
PEREJIL FRESCO	1
AJO	1
PUERRO	10
APIO	10
ZANAHORIA	20
TOMATE	30
CEBOLLA	10
PIMENTON	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	9,703	38,812
CARBOHIDRATOS_largo	27,339	109,356
LIPIDOS	0,685	6,165

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 154,333 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

SOPA CON GARBANZOS Y POLLO. PLATO PRINCIPAL (3-8A)

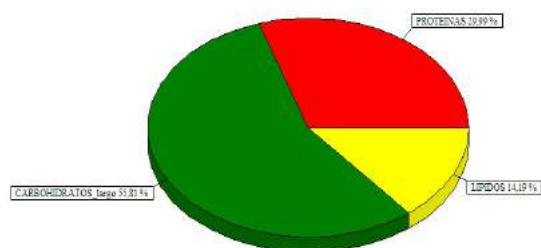
Ingredientes (gramos)

GARBANZO SECO REMOJADO HERVIDO	35
POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	60
ZANAHORIA	30
APIO	5
PASTA VARIADA	25
PIMENTON	1
CALABAZA	50
JUDIAS VERDES	15
AZAFRAN	1
AJO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	16,074	64,296
CARBOHIDRATOS_largo	29,91	119,64
LIPIDOS	3,381	30,429

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 214,365 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

STEAK DE TERNERA CON ENSALADA (3-8A)

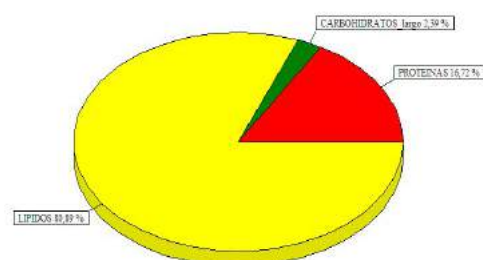
Ingredientes (gramos)

ACEITE DE OLIVA	8
CARNE PICADA (TERNERA)	45
CARNE PICADA (CERDO)	30
LECHUGA	30
TOMATE	30

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	11,94	47,76
CARBOHIDRATOS_largo	1,71	6,84
LIPIDOS	25,68	231,12

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 285,72 calorías

Observaciones

SELLAR PRIMERO LA CARNE A LA PLANCHA Y LUEGO HORNEAR



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

TALLARINES CON SALMON (3-8A)

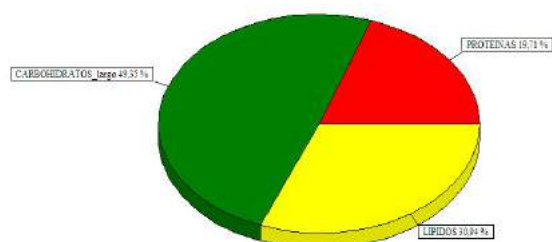
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	55
SALMON FRESCO	35
CEBOLLA	15
TOMATE	25
QUESO RALLADO GRUYERE	7
ACEITE DE OLIVA	5
LAUREL	1
OREGANO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	16,343	65,372
CARBOHIDRATOS_largo	40,92	163,68
LIPIDOS	11,401	102,609

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 331,661 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

TERNERA CON VERDURAS, GUISANTES Y PATATA (3-8A)

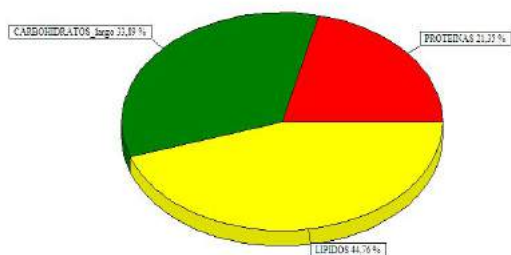
Ingredientes (gramos)

TERNERA	55
ZANAHORIA	35
PIMIENTO	20
CEBOLLA	20
CALABACIN	30
GUISANTES FRESCO	20
TOMATE	55
PATATA	90
ACEITE DE OLIVA	7
VINO TINTO	7

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	14,515	58,06
CARBOHIDRATOS_largo	23,037	92,148
LIPIDOS	13,525	121,725

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 276,343 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (3-8A)

Ingredientes (gramos)

HUEVO	50
ACEITE DE OLIVA	7
TOMATE	90

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	6,68	26,72
CARBOHIDRATOS_largo	3,3	13,2
LIPIDOS	13,02	117,18

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 157,1 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

BATIDO DE FRUTA NATURAL (3-8A)

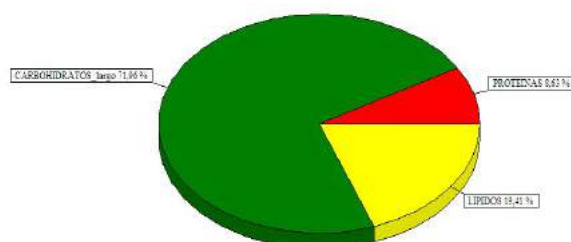
Ingredientes (gramos)

FRESON FRESCO	150
LECHE DE VACA SEMIDESNATADA PASTEUR	90
AZUCAR MORENO	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,34	9,36
CARBOHIDRATOS_largo	19,52	78,08
LIPIDOS	2,34	21,06

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 108,5 calorías

Observaciones

SE PUEDE HACER CON LA FRUTA DE TEMPORADA, PLATANO, CIRUELAS,....



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

BIZCOCHO DE FRUTAS (3-8A)

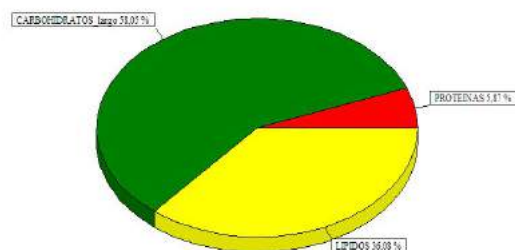
Ingredientes (gramos)

YOGURT ENTERO NATURAL	7
ACEITE DE OLIVA	5
AZUCAR BLANCO	7
HUEVO	7
HARINA DE TRIGO, REFINADA	10
MANZANA GOLDEN SIN PIEL CRUDA	60

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,23	8,92
CARBOHIDRATOS_largo	22,064	88,256
LIPIDOS	6,095	54,855

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 152,031 calorías

Observaciones

SE PUEDE HACER CON MANZANA O CON OTRAS FRUTAS.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas