

MENÚS COTIDIANOS



MENÚS PARA EL CALOR

MENÚ 1

Pisto • Rollito de pollo con patatas al ajillo • Crema crujiente de yogurt y naranja

1.º Plato

Pisto



Ingredientes por ración

- 1/2 calabacín mediano (75 g)
- 1/4 pimiento mediano (50 g)
- 1 tomate mediano (75 g)
- 1/3 cebolla mediana (50 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar las hortalizas en trozos medianos.
- Calentar a fuego medio el aceite en una cazuela y añadir las hortalizas de una en una: el pimiento, la cebolla, el calabacín y finalmente el tomate.
- Sofreír lentamente hasta que las hortalizas estén blandas (25 minutos aproximadamente).
- Servir.

Recomendaciones

Se puede consumir caliente o templado. Puede constituir un plato único, si se acompaña de carnes, huevos, o incluso pescados, preparados –preferentemente– a la plancha. Se recomienda consumir unas horas después de su cocinado, ya que el reposo potencia su sabor.

2.º Plato

Rollito de pollo con patatas al ajillo



Ingredientes por ración

- 75 g de pechuga de pollo
- 1 1/2 lonchas de jamón finas (30 g)
- 1 patata pequeña (125 g)
- 2 dientes de ajo (6 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)
- 1 cucharadita de perejil

Elaboración

- Abrir la pechuga de pollo y colocar en su interior el jamón york. Envolver y cerrar con palillos de madera o hilo. Reservar.
- Cortar las patatas en rodajas finas, depositarlas sobre una fuente de horno, verter un poco de aceite de oliva y espolvorear con ajo y perejil. Hornear a 175°C. Reservar.
- Hacer a fuego medio las pechugas rellenas, en una sartén o plancha.
- Servir la pechuga acompañada de las patatas horneadas.

Recomendaciones

Es conveniente que la carne esté bien hecha en su interior. Este plato se puede acompañar también con patatas fritas, pimientos fritos o asados, o puré de patatas.

Postre Crema crujiente de yogur y naranja

Ingredientes por ración

- 1/2 yogur natural (65 g)
- 1/2 naranja pequeña en zumo (50 g)
- 2 cucharaditas de postre rasas de azúcar (8 g)
- 1/2 taza de copos de maíz (15 g)

Elaboración

- Exprimir la naranja y añadir el azúcar. Verter en un vaso.
- Mezclar el zumo de naranja con el yogur y depositar encima los copos de maíz.
- Servir frío.

Recomendaciones

Añadir los cereales en el momento de su consumo.

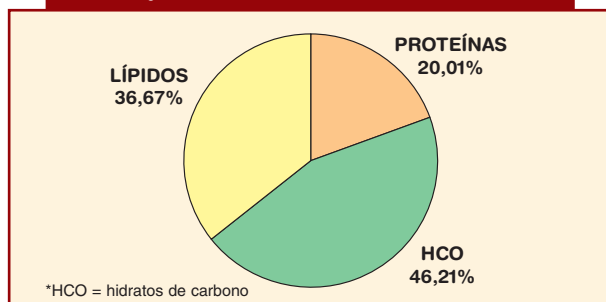


Valoración nutricional

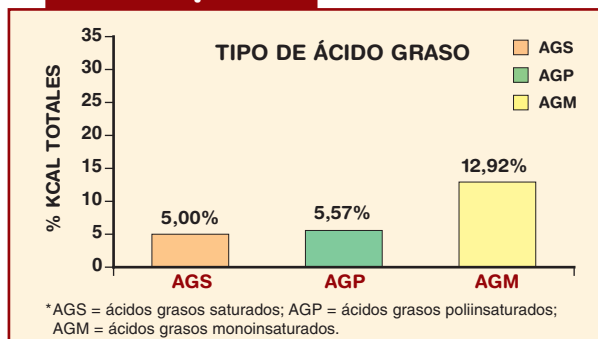
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	148,00	316,89	144,80	707,09
PROTEÍNAS (g)	2,88	24,99	3,90	35,37
LÍPIDOS (g)	10,32	15,82	2,57	28,81
AGS (g)	1,29	2,82	0,03	4,29
AGP (g)	1,14	2,75	-	4,03
AGM (g)	6,28	7,76	-	14,15
COLESTEROL (mg)	-	67,43	-	67,43
CARBOHIDRATOS (g)	11,63	21,17	28,28	81,68
FIBRA (g)	3,63	2,23	0,43	7,68
ÁCIDO FÓLICO (µg)	42,10	18,17	46,55	106,82
VITAMINA B12 (µg)	-	8,25	0,27	8,52
VITAMINA C (mg)	96,40	22,44	27,50	146,34
VITAMINA A (µg)	107,95	0,26	24,80	133,01
VITAMINA D (µg)	-	-	0,69	0,69
VITAMINA E (mg)	1,80	0,81	0,05	2,66
CALCIO (mg)	42,40	29,69	103,80	198,29
FÓSFORO (mg)	77,25	95,64	69,52	278,81
HIERRO (mg)	1,51	2,76	1,31	6,22

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Arroz a la cubana (arroz con huevo, tomate y plátano frito). Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato	2.º plato	Pechuga de pollo con patatas al ajillo
		Postre	Yogur con zumo de naranja
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato		Zumo de naranja con cereales
	2.º plato	Postre	

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Enfermedad celiaca
Pechuga de pollo	Pechuga de pollo
Jamón york	
Patata	Patata
Ajo	Ajo
Perejil	Perejil
Aceite de oliva	Aceite de oliva

Postre

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Enfermedad celiaca Alergia a las proteínas vacunas
Yogur natural	Yogur natural
Naranja	Naranja
Azúcar	Azúcar
Copos de maíz	Copos de maíz

MENÚ 2

Arroz con sepia • Ensalada tropical • Melocotón

1.º Plato

Arroz con sepia

**Ingredientes por ración**

- Una taza de café, escasa, de arroz crudo (50 g)
- 1/2 sepia pequeña (120 g)
- 1 cucharada sopera colmada de guisantes (20 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla picada (25 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Verter en una cazuela el arroz, añadiendo el doble de agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y retirar pasados 20 minutos. Reservar
- Cocer los guisantes en agua durante 15 minutos. Escurrir, saltear en unas gotas de aceite y reservar.
- Calentar una sartén con aceite. Cuando esté bien caliente, añadir la cebolla y la sepia cortada en mitades o aros. Poner a temperatura media y saltear hasta que la sepia tome un color ligeramente dorado.
- Servir la sepia con los guisantes y el arroz.

Recomendaciones

La sepia, como otros cefalópodos, se estropea con gran facilidad, por lo que se aconseja su consumo –preferentemente– el día de la compra.

2.º Plato

Ensalada tropical



Ingredientes por ración

- 1/2 tomate mediano (75 g)
- 1 rodaja de piña en almíbar (25 g)
- 1 1/2 cucharadas de maíz (15 g)
- 1 hoja grande de lechuga (30 g)
- 1 cebolleta (15 g)
- 1 1/2 lonchas finas de fiambre de pechuga de pavo (30 g)
- 1 cucharada de postre de salsa de tomate (5 g)
- 1 cucharada de postre de mayonesa (5 g)

Elaboración

- Trocear los vegetales y el fiambre de pavo. Añadir el maíz. Mezclar y reservar.
- Mezclar la mayonesa con la salsa de tomate y verter sobre la ensalada.

Recomendaciones

En restauración colectiva es preferible utilizar mayonesa comercial, de esta forma se previenen posibles toxiinfecciones. Se puede sustituir el fiambre de pavo por jamón york o lacón cocido.

Postre

Melocotón

Ingredientes por ración

1 melocotón (150 g)

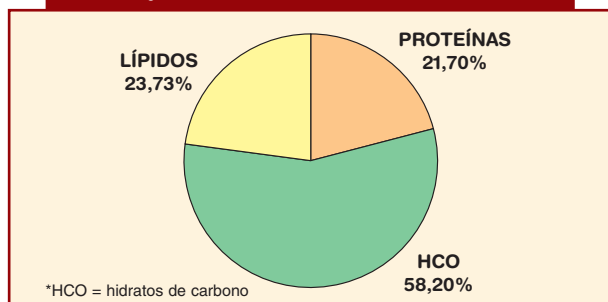


Valoración nutricional

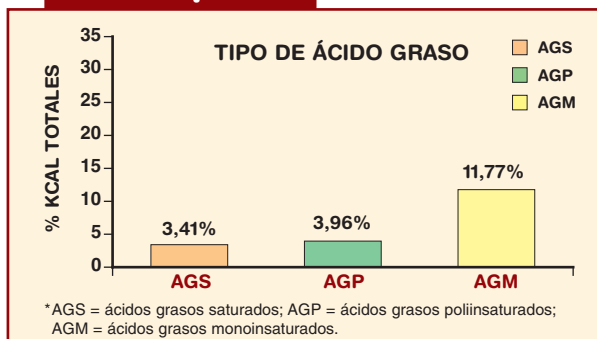
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	394,59	152,20	55,58	699,78
PROTEÍNAS (g)	25,75	7,72	0,90	37,97
LÍPIDOS (g)	12,48	5,18	0,15	18,45
AGS (g)	1,74	0,76	-	2,65
AGP (g)	1,64	1,31	-	3,08
AGM (g)	6,48	2,55	-	9,15
COLESTEROL (mg)	266,40	22,15	-	288,55
CARBOHIDRATOS (g)	47,81	19,91	13,50	101,82
FIBRA (g)	2,15	3,38	2,10	9,03
ÁCIDO FÓLICO (µg)	13,95	40,04	4,50	58,49
VITAMINA B12 (µg)	1,56	0,07	-	1,63
VITAMINA C (mg)	6,73	26,98	12,00	45,71
VITAMINA A (µg)	94,35	82,68	25,50	206,53
VITAMINA D (µg)	-	0,05	-	0,05
VITAMINA E (mg)	3,75	2,24	0,75	6,56
CALCIO (mg)	38,15	30,57	12,00	103,12
FÓSFORO (mg)	350,60	81,76	33,00	501,76
HIERRO (mg)	2,89	2,15	0,06	6,28

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Pechuga de pollo con guarnición de judías verdes y tomate. Yogur o postre lácteo y zumo

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Ensalada variada
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Ensalada tropical
Alergia al pescado	2.º plato Postre	1.º plato	Arroz con conejo
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Arroz con sepia

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Alergia al pescado	Alergia a la legumbre
Arroz	Arroz	Arroz
Sepia		Sepia
Guisantes	Guisantes	
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Conejo	

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a la legumbre
Tomate	Tomate	Tomate
Piña en almíbar	Piña en almíbar	Piña en almíbar
Maíz	Maíz	Maíz
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Cebolleta	Cebolleta	Cebolleta
Fiambre de pechuga de pavo		Fiambre de pechuga de pavo
Salsa de tomate		
Mayonesa		
	Huevo duro	
	Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Vinagre de manzana	Vinagre de manzana

MENÚ 3

Ensalada de patata • Bonito con tomate y cintas al ajillo • Macedonia

1.º Plato**Ensalada de patata****Ingredientes por ración**

- 1 patata mediana (200 g)
- 1 cucharada rasa de pimienta picado (15 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla (25 g)
- 1 hoja grande de lechuga (30 g)
- 1/2 zanahoria pequeña (30 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)
- 1/2 cucharadita de perejil

Elaboración

- Poner al fuego una cazuela con agua. Cuando empiece a hervir, añadir las patatas en mitades y cocer lentamente. Escurrir y reservar.
- Trocear los vegetales en tiras finas.
- Depositar los vegetales y las patatas en un plato hondo, aliñar y servir.

Recomendaciones

La ensalada se aliñará en el momento de su degustación. Para conseguir que la lechuga adquiera un aspecto más terso, se recomienda introducirla en agua fría una hora antes de su emplatado.

2.º Plato

Bonito con tomate y cintas al ajillo



Ingredientes por ración

- 100 g de bonito
- 1 tomate pequeño (100 g)
- 2 cucharadas soperas de cebolla picada (30 g)
- 1 nido de pasta de cinta verde (20 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Pelar y picar el tomate y la cebolla. Incorporarlos en una sartén con aceite a fuego medio. Rehogar por espacio de 10 minutos a fuego mínimo.
- Colocar el bonito sobre la salsa de tomate y hacer brevemente por ambos lados.
- Hervir las cintas en abundante agua. Escurrir y reservar.
- Sofreír el ajo con un poco de aceite y rehogar las cintas.
- Servir el bonito con la salsa de tomate, acompañado de las cintas.

Recomendaciones

Para cocer adecuadamente la pasta, ha de introducirse en la cazuela cuando el agua esté hirviendo. Si no se dispone de este tipo de pasta, se puede sustituir por cualquier otra gama (tornillos, caracolillos, tallarines...).

Postre

Macedonia

Ingredientes por ración

- 1/2 vasito de los de vino de zumo de naranja (50 g)
- 2-3 unidades de fresas (25 g)
- 1/4 plátano pequeño (25 g)
- 1/4 pera pequeña (25 g)
- 1/4 manzana pequeña (25 g)



Elaboración

- Trocear en dados las fresas, el plátano, la pera y la manzana. Reservar.
- Exprimir la naranja. Añadir el zumo de naranja sobre el resto de la fruta.
- Servir.

Recomendaciones

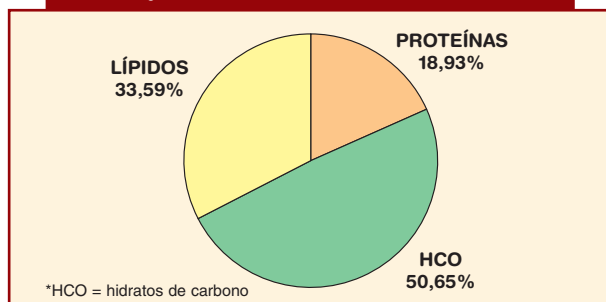
Este postre ha de realizarse unos instantes antes de su degustación, ya que generalmente las frutas se oxidan con gran rapidez, y su contenido en vitaminas disminuye en función del tiempo que permanecen en contacto con factores ambientales como la luz o el aire.

Valoración nutricional

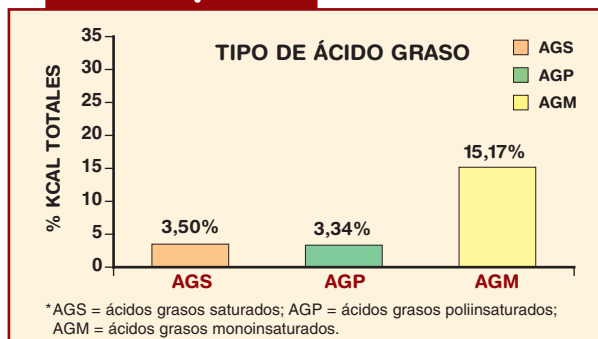
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	256,18	326,79	72,06	752,45
PROTEÍNAS (g)	6,09	24,98	0,95	35,61
LÍPIDOS (g)	10,68	16,47	0,29	28,08
AGS (g)	1,41	1,33	0,03	2,93
AGP (g)	1,35	1,28	0,02	2,79
AGM (g)	6,27	6,29	-	12,68
COLESTEROL (mg)	-	-	-	-
CARBOHIDRATOS (g)	36,19	20,98	17,50	95,27
FIBRA (g)	5,40	2,78	2,35	11,93
ÁCIDO FÓLICO (µg)	43,03	50,64	41,20	134,87
VITAMINA B12 (µg)	-	5,00	-	5,00
VITAMINA C (mg)	62,15	29,09	42,28	133,51
VITAMINA A (µg)	422,84	134,42	11,25	568,51
VITAMINA D (µg)	-	20,00	-	20,00
VITAMINA E (mg)	1,12	1,54	0,47	3,13
CALCIO (mg)	41,07	58,75	20,85	143,07
FÓSFORO (mg)	131,70	80,22	29,38	277,70
HIERRO (mg)	2,15	2,14	0,64	5,57

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Espaguetis (o macarrones) con tomate y queso. Ensalada mixta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Bonito con tomate y pasta al ajillo sin gluten
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Huevo con tomate y cintas al ajillo

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia al pescado
Bonito	Bonito	
Tomate	Tomate	Tomate
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Cintas de pasta verde	Pasta sin gluten	Cintas de pasta verde
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
Ajo	Ajo	Ajo
		Huevo

MENÚ 4

Menestra de verduras al ajo arriero • Hamburguesa con patatas fritas • Arroz con leche

1.º Plato**Menestra de verduras al ajo arriero****Ingredientes por ración**

- 1/2 taza de judía verde (50 g)
- 2 cucharadas soperas de guisantes (30 g)
- 1/2 zanahoria pequeña (25 g)
- Una ramita de coliflor (50 g)
- 1/2 patata pequeña (50 g)
- 2 dientes de ajo (6 g)
- 4 unidades de corazones de alcachofas (60 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)
- Pimentón al gusto

Elaboración

- Trocear las judías verdes, las alcachofas, la patata, la zanahoria y la coliflor.
- Introducir en una olla rápida toda la verdura, añadiendo los guisantes. Cubrir con agua y hervir. Reservar.
- Acercar una sartén a fuego mínimo e incorporar el aceite y los ajos laminados. Cuando los ajos estén dorados, retirar la sartén, añadir el pimentón y seguidamente un chorrito de caldo de las verduras. Hervir 5 minutos.
- Servir la verdura cocida y verter sobre ella el ajo arriero.

Recomendaciones


Para la elaboración del ajo arriero el aceite ha de estar a baja temperatura, ya que el pimentón se quema con gran facilidad.

2.º Plato

Hamburguesa con patatas fritas



Ingredientes por ración

-  Carne picada de ternera morucha de Salamanca (50 g)
- 40 g de lomo de cerdo fresco
- 1 cucharada sopera de pan rallado (10 g)
- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Mezclar la carne picada y el pan rallado. Formar unas hamburguesas.
- Freír las patatas en bastones pequeños. Escurrir en papel absorbente. Reservar.
- Poner el aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Cuando esté caliente depositar en ella la hamburguesa, freír y reservar.
- Servir la hamburguesa acompañada de las patatas fritas.

Recomendaciones

Para la hamburguesa también puede utilizarse una sola clase de carne (cerdo, ternera o pollo).

Postre

Arroz con leche

Ingredientes por ración

- 1 cucharada sopera de arroz (15 g)
- 2 cucharaditas de postre, rasas, de azúcar (8 g)
- 1/2 taza de leche (100 g)



Elaboración

- Verter la leche en un cazo. Añadir la canela en rama y la cáscara de limón.
- Acercar al fuego y cuando empiece a hervir añadir el arroz y cocer al fuego lento durante 25 minutos.

- Añadir el azúcar y dejar cocer 5 minutos más.
- Servir.

Recomendaciones

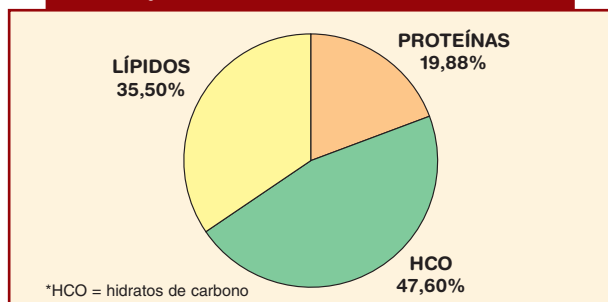
Es conveniente remover constantemente para que evitar que el arroz se pegue.

Valoración nutricional

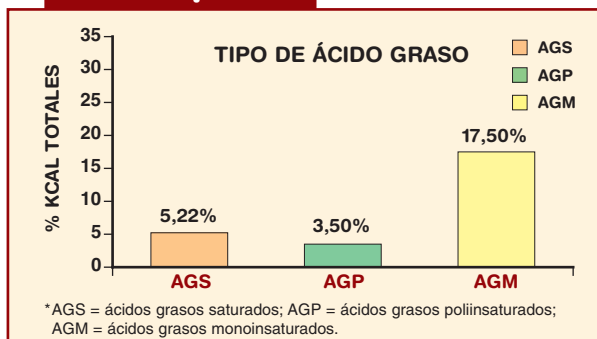
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	201,67	291,43	147,30	737,82
PROTEÍNAS (g)	7,08	21,75	4,24	36,67
LÍPIDOS (g)	10,74	13,86	3,86	29,10
AGS (g)	1,38	2,72	0,02	4,28
AGP (g)	1,20	1,51	0,03	2,87
AGM (g)	6,35	7,87	0,02	14,35
COLESTEROL (mg)	-	52,70	-	52,70
CARBOHIDRATOS (g)	20,44	21,25	25,50	87,80
FIBRA (g)	11,92	2,15	0,21	15,65
ÁCIDO FÓLICO (µg)	92,31	17,18	0,50	109,99
VITAMINA B12 (µg)	-	1,84	0,10	1,94
VITAMINA C (mg)	68,60	20,04	0,08	88,72
VITAMINA A (µg)	370,30	-	48,00	418,30
VITAMINA D (µg)	-	-	0,03	0,03
VITAMINA E (mg)	1,06	0,65	0,12	1,82
CALCIO (mg)	89,37	20,65	111,55	243,97
FÓSFORO (mg)	208,89	127,10	115,02	487,41
HIERRO (mg)	3,06	2,71	0,24	6,65

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Pescadito frito con ensalada variada. Batido de frutas

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1 ^{er} plato 2. ^o plato	Menestra de verduras Hamburguesa con patatas fritas
Alergia a las proteínas vacunas	1 ^{er} plato	2. ^o plato Postre	Hamburguesa con patatas fritas Plátano
Alergia a la legumbre	2. ^o plato Postre	1 ^{er} plato	Coliflor con zanahoria y patatas

1.^{er} plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a la legumbre
Judías verdes	Judías verdes	
Guisantes	Guisantes	
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Coliflor	Coliflor	Coliflor
Patata	Patata	Patata
Ajo	Ajo	Ajo
Alcachofa	Alcachofa	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
Pimentón		Pimentón

2.^o plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Carne de ternera	Carne de ternera	Carne de ternera
Lomo de cerdo	Lomo de cerdo	Lomo de cerdo
Pan rallado		Pan rallado
Patata	Patata	Patata
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

Postre

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a las proteínas vacunas
Arroz	
Leche	
Azúcar	
Canela en rama	
Cáscara de limón	
	Plátano


MENÚ 5

Lasaña vegetal • Salteado de cerdo con setas • Melón

1.º Plato

Lasaña vegetal

**Ingredientes por ración**

- 3 planchas de lasaña (40 g)
- 1 calabacín pequeño (120 g)
- 2 cucharadas soperas de cebolla picada (30 g)
-  1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)
- 1/2 vasito de los de vino de leche (50 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Pelar y cortar la cebolla y el calabacín en dados muy menudos.
- En una sartén y a fuego medio saltear los vegetales con aceite. Retirar cuando estén blandos. Reservar.
- Hervir agua abundante e introducir las planchas de pasta. Sacarlas y extenderlas sobre un paño seco.
- Acercar una cazuela al fuego y añadir aceite. Cuando esté caliente, añadir la harina y remover hasta obtener una masa homogénea.
- Incorporar la leche tibia poco a poco. Cocer la masa por espacio de 20 minutos a fuego lento.
- Poner en una fuente de horno las planchas de pasta, colocar el relleno de vegetales entre ellas hasta formar un solo bloque. Cubrir con la bechamel. Cocer y gratinar.

Recomendaciones

Para que la lasaña quede más consistente, se recomienda que la bechamel esté algo espesa.

2.º Plato

Salteado de cerdo con setas

**Ingredientes por ración**

- 1 filete de lomo de cerdo (100 g)
- 1/2 taza de setas (50 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1/2 cucharada de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Cortar las setas en trozos y la carne de cerdo en cuadrados.
- Filetear el ajo.
- Acercar una sartén a fuego medio e incorporar aceite. Cuando esté caliente añadir el ajo, seguidamente las setas, y a continuación el lomo de cerdo. Rehogar conjuntamente y retirar cuando tome un color ligeramente dorado.
- Servir caliente.

Recomendaciones

Se puede utilizar lomo o maza de cerdo.
Para que las setas mantengan su aspecto y textura (rigidez) es aconsejable consumirlas inmediatamente después de adquirirlas.

Postre

Melón

Ingredientes por ración

1 rodaja de melón (200 g)

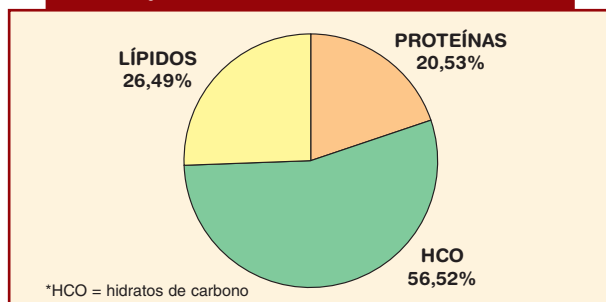


Valoración nutricional

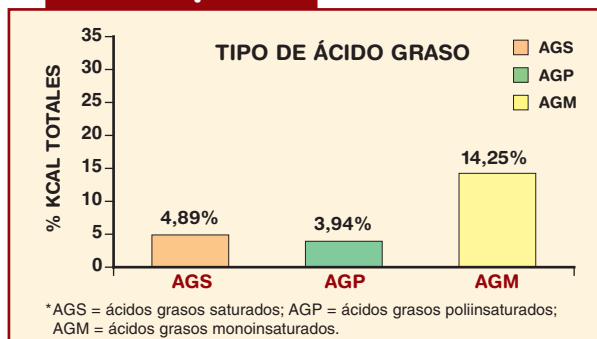
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGÍA (kcal)	329,40	158,69	104,86	690,36
PROTEÍNAS (g)	9,46	21,17	1,20	35,43
LÍPIDOS (g)	11,87	7,61	0,20	20,32
AGS (g)	1,95	1,64	-	3,75
AGP (g)	1,37	1,51	-	3,02
AGM (g)	6,55	4,27	-	10,93
COLESTEROL (mg)	3,15	58,00	-	61,15
CARBOHIDRATOS (g)	49,26	1,49	26,20	97,55
FIBRA (g)	4,04	1,01	1,50	7,95
ÁCIDO FOLICO (µg)	21,25	14,94	5,40	41,59
VITAMINA B12 (µg)	0,15	2,10	-	2,25
VITAMINA C (mg)	14,33	7,80	64,20	86,33
VITAMINA A (µg)	14,67	-	6,00	20,67
VITAMINA D (µg)	0,01	0,01	-	0,02
VITAMINA E (mg)	0,70	0,34	0,32	1,35
CALCIO (mg)	106,82	15,69	31,20	176,11
FÓSFORO (mg)	180,70	234,20	36,00	487,30
HIERRO (mg)	1,84	2,36	0,70	5,54

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Tortilla de calabacín. Tostada de queso con tomate y orégano. Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Pasta con pisto
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato Postre	1.º plato	Pasta con pisto

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Planchas de pasta	Pasta sin gluten	Planchas de pasta
Calabacín	Calabacín	Calabacín
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Harina		
Leche		
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Pimiento	Pimiento
	Tomate	Tomate

MENÚ 6

Alubias blancas en vinagreta • Lomo de cerdo a la plancha con puré de patata • Batido de helado de vainilla con zumo de naranja

1.º Plato**Alubias blancas en vinagreta****Ingredientes por ración**

40 g de alubia plancheta de La Bañeza-León

1/2 tomate pequeño (50 g)

1 cucharada sopera de cebolla picada (15 g)

2-3 unidades de aceitunas verdes (10 g)

2 pepinillos medianos (30 g)

1 hoja grande de lechuga (30 g)

1 cucharada de aceite de oliva (10 g)

Un chorrito de vinagre al gusto

Elaboración

- Poner las alubias a remojo en agua templada y bien cubiertas, durante 8 horas
- Verter las alubias en una olla a presión rápida. Añadir agua fría y cubrir. Cuando empiece a hervir, espumar y cocer por espacio de 12 minutos (aproximadamente). Escurrir y enfriar.
- Cortar el tomate, la cebolla, los pepinillos y la lechuga. Agregar las aceitunas.
- Preparar una vinagreta con los vegetales, el vinagre y el aceite. Añadir las alubias y mezclar con cuidado.
- Servir frío.

Recomendaciones

Para que los vegetales mantengan todas sus propiedades, es aconsejable realizar la vinagreta en el momento de su consumo. Este plato puede realizarse también con alubias envasadas (cocidas al natural), ya que mantienen las cualidades nutritivas.

2.º Plato

Lomo de cerdo a la plancha con puré de patata

**Ingredientes por ración**

- 1 filete de lomo de cerdo (100 g)
- 1 cucharada sopera de leche (10 g)
- 1 patata pequeña (125 g)
- Una cucharadita de postre de aceite de oliva (3 g)

Elaboración

- Cortar las patatas en mitades. Verterlas en un cazo y cubrir con agua. Cocer y escurrir.
- Triturar las patatas con un pasapurés, añadir la leche y hervir por espacio de 5 minutos hasta obtener un puré fino.
- Calentar aceite en una sartén o plancha a fuego fuerte. Cuando empiece a humear, reducir el fuego y añadir los filetes de cerdo.
- Servir el lomo acompañado del puré de patatas.

Recomendaciones

Es recomendable consumir la carne de cerdo bien pasada. Para realizar el puré de patata, en caso de no poder utilizar patatas naturales, pueden emplearse preparados comerciales de patatas deshidratadas consultando el etiquetado en caso de patologías.

Postre

Batido de helado de vainilla con zumo de naranja

Ingredientes por ración

- 1 bola de helado de vainilla (65 g)
- 1 naranja (125 g)

Elaboración

- Exprimir las naranjas. Verter en un vaso, añadir el helado y batir.
- Servir frío.

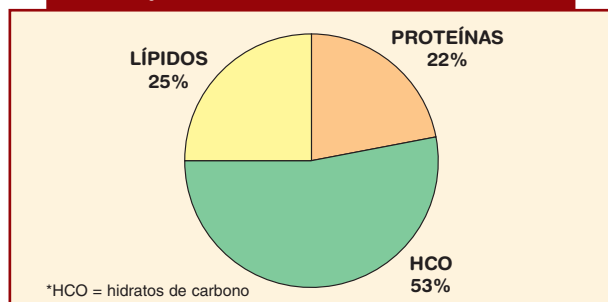


Valoración nutricional

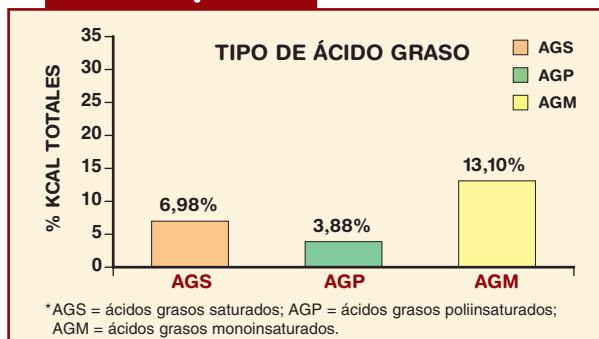
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	245,11	194,20	170,83	707,76
PROTEÍNAS (g)	10,08	23,44	3,68	40,79
LÍPIDOS (g)	12,14	2,61	5,26	20,65
AGS (g)	1,56	1,17	2,60	5,49
AGP (g)	1,65	0,80	0,46	3,05
AGM (g)	7,09	1,21	1,89	10,30
COLESTEROL (mg)	-	59,45	13,65	73,10
CARBOHIDRATOS (g)	25,49	20,58	29,01	95,67
FIBRA (g)	10,49	2,25	0,13	14,27
ÁCIDO FÓLICO (µg)	156,47	18,63	48,85	223,95
VITAMINA B12 (µg)	-	2,14	0,20	2,34
VITAMINA C (mg)	21,16	27,70	50,65	99,51
VITAMINA A (µg)	59,84	3,03	324,50	387,37
VITAMINA D (µg)	-	0,01	-	0,01
VITAMINA E (mg)	2,01	0,09	0,11	2,22
CALCIO (mg)	81,87	30,40	116,88	251,55
FÓSFORO (mg)	198,05	242,50	101,75	578,70
HIERRO (mg)	3,49	2,78	0,38	7,28

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Verdura gratinada. Croquetas de bacalao. Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1 ^{er} plato 2.º plato	Postre	Zumo de naranja
Alergia a las proteínas vacunas	1 ^{er} plato	2.º plato Postre	Lomo de cerdo a la plancha con patata cocida Zumo de naranja
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1 ^{er} plato	Coliflor con vinagreta

1.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

Alergia a la legumbre

Alubias blancas		
Tomate	Tomate	
Cebolla	Cebolla	
Aceitunas verdes	Aceitunas verdes	
Pepinillos	Pepinillos	
Lechuga	Lechuga	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	
Vinagre	Vinagre	
	Coliflor	

2.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

Alergia a las proteínas vacunas

Filete de lomo de cerdo	Filete de lomo de cerdo	
Leche		
Patata	Patata	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	

Postre

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

Enfermedad celiaca		Alergia a las proteínas vacunas
Helado de vainilla		
Naranja	Naranja	Naranja

MENÚ 7

Ensalada de pasta • Lenguado al horno con patatas panadera • Albaricoques

1.º Plato


Ensalada de pasta



Ingredientes por ración

Pasta (a elección) (50 g)

8-10 unidades de tomate cherry
(100 g)

 Una cuña de queso de la Región del
Duero (30 g)

1 cucharada sopera de aceite de
oliva (10 g)

Orégano al gusto

Elaboración

- Hervir la pasta en agua abundante. Escurrir y enfriar. Reservar.
- Trocear los tomates en mitades y el queso en dados. Reservar.
- Mezclar todos los ingredientes reservados, aliñar con el aceite de oliva y espolvorear con orégano.
- Servir.

Recomendaciones

Es aconsejable dejar la pasta "al dente", no hervirla en exceso.

2.º Plato

Lenguado al horno con patatas panadera

**Ingredientes por ración**

- 1 filete de lenguado (120 g)
- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 cucharada sopera de cebolla picada, (15 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Cortar la cebolla y las patatas en rodajas finas.
- Colocar en una placa de horno la cebolla y las patatas. Añadir aceite y hornear a 165°C. Sacar la placa del horno y colocar en ella el lenguado. Hornear nuevamente.
- Servir el lenguado acompañado de las patatas panadera.

Recomendaciones

El tiempo de cocción del pescado depende de su grosor. Para comprobar el punto se puede introducir una aguja; si al retirarla está templada indica que la pieza está hecha; si al contrario está fría, el pescado aún no está en su punto.

La patata tarda más en hacerse, por lo que es aconsejable hornearla parcialmente antes que el pescado y finalizar asando ambos a la vez.

Postre

Albaricoques

Ingredientes por ración

2 albaricoques (100 g)

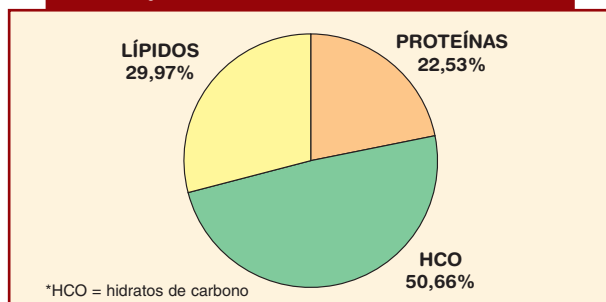


Valoración nutricional

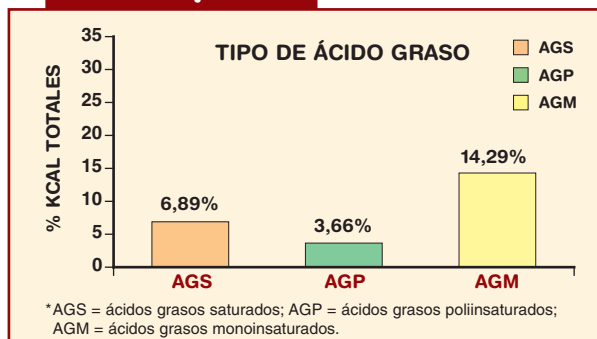
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	352,16	218,70	39,73	708,00
PROTEÍNAS (g)	12,97	22,51	0,80	39,88
LÍPIDOS (g)	15,83	7,01	0,10	23,58
AGS (g)	4,39	0,88	-	5,42
AGP (g)	1,66	1,08	-	2,88
AGM (g)	7,70	3,42	-	11,24
COLESTEROL (mg)	23,40	72,00	-	95,40
CARBOHIDRATOS (g)	42,06	17,50	9,50	89,66
FIBRA (g)	3,40	2,07	2,10	8,97
ÁCIDO FÓLICO (µg)	43,30	26,15	5,00	74,45
VITAMINA B12 (µg)	0,20	1,20	-	1,40
VITAMINA C (mg)	26,60	21,04	7,00	52,64
VITAMINA A (µg)	155,80	0,21	27,00	183,01
VITAMINA D (µg)	0,03	-	-	0,03
VITAMINA E (mg)	1,51	0,38	0,70	2,59
CALCIO (mg)	212,70	47,01	17,00	299,11
FÓSFORO (mg)	245,40	368,60	24,00	674,40
HIERRO (mg)	1,56	1,66	0,50	4,36

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Huevos al plato. Ensalada variada. Fruta o yogur

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Ensalada de pasta
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato Postre	1.º plato	Ensalada de pasta con atún
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Pechuga de pavo a la plancha con patatas panadera

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Pasta	Pasta sin gluten	Pasta
Tomates cherry	Tomates cherry	Tomates cherry
Queso		
Orégano	Orégano	Orégano
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
		Atún en aceite

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia al pescado
Lenguado	
Patata	Patata
Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Pechuga de pavo

MENÚ 8

Ensalada de arroz • Brocheta de pollo con calabacín rebozado • Sandía

1.º Plato

Ensalada de arroz

**Ingredientes por ración**

- 1 taza de café de arroz crudo (60 g)
- 1/4 zanahoria pequeña (15 g)
- 1 cucharada sopera de guisantes (15 g)
- 1 1/2 cucharada sopera de maíz (15 g)
- 1 pepinillo pequeño (15 g)
- 1 cuchara de mostaza de las de café (5 g)
- 1 cuchara de mayonesa de las de café (5 g)

Elaboración

- Verter en una cazuela el arroz, añadiendo el doble de agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y retirar pasados 17 minutos. Reservar.
- En agua hirviendo, cocer los guisantes y la zanahoria cortada en dados por espacio de 5 minutos. Retirar y enfriar.
- Mezclar el arroz con las hortalizas hervidas. Añadir el maíz.
- Preparar una salsa con la mayonesa y la mostaza.
- Regar la ensalada con el preparado de salsa y adornar con el pepinillo cortado en lonchas. Servir fría.

Recomendaciones


El arroz para ensalada ha de quedar algo terso, por lo que en la elaboración se ha reducido el tiempo de cocción.

2.º Plato

Brocheta de pollo con calabacín rebozado



Ingredientes por ración

- 1 pechuga de pollo (120 g)
- 1 trozo de pimiento (20 g)
- 1/5 cebolla pequeña (20 g)
- 1/3 calabacín mediano (60 g)
-  1 cucharada de harina tradicional zamorana (10 g)
- 1 cuchara sopera de huevo batido (10 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar el calabacín en rodajas de un centímetro.
- Rebozar el calabacín con harina y huevo. Freír a fuego medio y escurrir sobre un papel de cocina.
- Cortar en dados las pechugas de pollo y el pimiento. A continuación preparar las brochetas intercalando la carne, el pimiento, la cebolla y las rodajas de calabacín.
- Verter un poco de aceite sobre la plancha o sartén y hacer las brochetas a fuego lento.

Recomendaciones

Estéticamente es aconsejable trocear todos los ingredientes de la brocheta de forma y tamaño similar.

Postre

Sandía

Ingredientes por ración

1 rodaja de sandía (150 g)

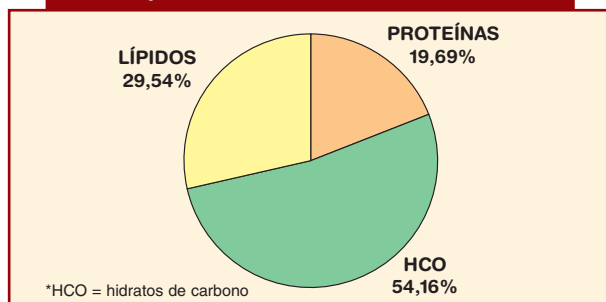


Valoración nutricional

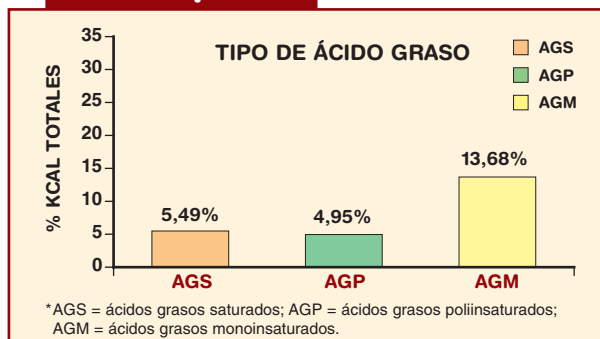
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGÍA (kcal)	290,02	302,05	30,42	719,90
PROTEÍNAS (g)	6,55	24,68	0,60	35,43
LÍPIDOS (g)	5,71	16,98	0,30	23,63
AGS (g)	0,81	3,42	-	4,39
AGP (g)	1,07	2,75	-	3,96
AGM (g)	2,65	8,18	-	10,94
COLESTEROL (mg)	13,00	112,90	-	125,90
CARBOHIDRATOS (g)	56,66	13,47	6,75	97,48
FIBRA (g)	3,34	1,76	0,45	6,95
ÁCIDO FÓLICO (µg)	18,83	21,32	4,50	44,65
VITAMINA B12 (µg)	0,10	11,21	-	11,31
VITAMINA C (mg)	8,18	33,58	7,50	49,26
VITAMINA A (µg)	217,71	39,22	27,00	283,93
VITAMINA D (µg)	0,55	0,18	-	0,73
VITAMINA E (mg)	1,30	1,22	0,15	2,67
CALCIO (mg)	23,65	50,00	10,50	106,55
FÓSFORO (mg)	121,20	63,80	8,25	229,65
HIERRO (mg)	1,56	2,46	0,45	5,11

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Pescado al horno con patatas. Ensalada de tomate. Helado con fruta natural

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1.º plato 2.º plato	Ensalada de arroz Brocheta de pollo con calabacín a la plancha
Alergia al huevo	Postre	1.º plato 2.º plato	Ensalada de arroz Brocheta de pollo con calabacín a la plancha
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Ensalada de arroz

1.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo	Alergia a la legumbre
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Guisantes	Guisantes	Guisantes	
Maíz	Maíz	Maíz	Maíz
Pepinillos	Pepinillos	Pepinillos	Pepinillos
Mostaza			Mostaza
Mayonesa			Mayonesa
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

2.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo
Pechuga de pollo	Pechuga de pollo	Pechuga de pollo
Pimiento	Pimiento	Pimiento
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Calabacín	Calabacín	Calabacín
Harina		Harina
Huevo	Huevo	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

MENÚ 9

Molde de repollo con salsa de tomate • Huevos rellenos con guarnición de maíz y zanahoria rallada • Yogur natural con cereales

1.º Plato

Molde de repollo con salsa de tomate



Ingredientes por ración

- 3 hojas de repollo (150 g)
- 1 patata pequeña (100 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate frito (30 g)

Elaboración

- Cortar las patatas en mitades y el repollo en trozos.
- En una olla rápida o cazuela cocer con agua las patatas y el repollo. Escurrir.
- Colocar el repollo en un molde de flanera mediano y reservar la patata.
- Volcar el molde de repollo sobre un plato llano, cubrir con la salsa de tomate y decorar con las patatas cocidas.

2.º Plato

Huevos rellenos con guarnición de maíz y zanahoria rallada



Ingredientes por ración

- 1/2 lata pequeña de atún (35 g)
- 1 cucharada rasa de tomate frito (10 g)
- 1 huevo cocido (63 g)
- 1 cucharada de mayonesa de las de café (5 g)
- 3 cucharadas soperas de maíz (30 g)
- 1 cucharada soperas de zanahoria rallada (15 g)

Elaboración

- Cocer los huevos en agua por espacio de 10 minutos a fuego lento. Enfriar y pelar.
- Cortar los huevos en mitades y retirar la yema. Reservar
- Mezclar el atún, el tomate, la mayonesa y las yemas trituradas. Reservar.
- Rellenar los huecos de los huevos con la mezcla anterior, utilizando una cuchara pequeña.
- Verter sobre los huevos el maíz y la zanahoria rallada previamente. Servir fríos.

Recomendaciones

Previamente a la cocción conviene asegurarse de que los huevos están íntegros (ninguno roto). No se recomienda utilizar los huevos que presenten manchas o suciedad en su exterior.

Postre

Yogur natural con cereales

Ingredientes por ración

- 1 yogur natural (125 g)
- 15 g de copos de maíz

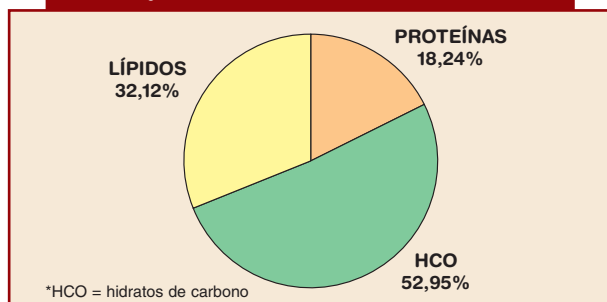


Valoración nutricional

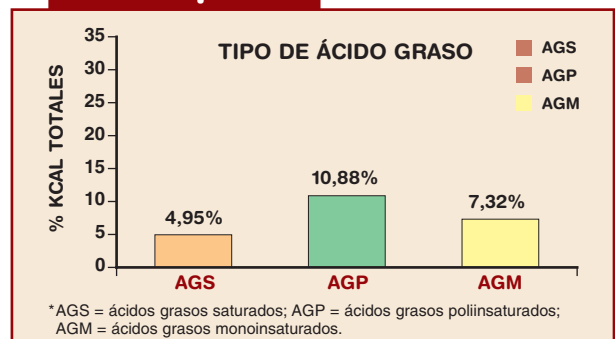
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	130,61	297,50	122,38	647,89
PROTEÍNAS (g)	5,00	15,75	5,20	29,55
LÍPIDOS (g)	1,67	16,69	4,12	23,12
AGS (g)	0,17	3,20	-	3,56
AGP (g)	0,89	6,80	-	7,83
AGM (g)	0,27	4,89	-	5,27
COLESTEROL (mg)	-	288,80	-	288,80
CARBOHIDRATOS (g)	25,48	22,48	17,20	85,76
FIBRA (g)	4,80	3,20	0,38	9,77
ÁCIDO FÓLICO (µg)	116,67	50,65	30,05	197,37
VITAMINA B12 (µg)	0,13	2,42	0,37	2,92
VITAMINA C (mg)	120,50	1,57	7,50	129,58
VITAMINA A (µg)	59,48	365,61	33,00	458,09
VITAMINA D (µg)	-	8,10	0,73	8,83
VITAMINA E (mg)	1,48	2,74	-	4,22
CALCIO (mg)	86,50	57,15	160,00	326,07
FÓSFORO (mg)	153,26	216,27	100,00	505,93
HIERRO (mg)	4,80	4,21	1,19	10,83

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Gaspacho. Bocadillo de jamón serrano y un chorrito de aceite de oliva. Zumo

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca		1 ^{er} plato 2.º plato	Repollo rehogado con patatas Tortilla de jamón con guarnición de maíz y zanahoria rallada Yogur natural
Alergia a las proteínas vacunas	1 ^{er} plato	Postre 2.º plato	Zumo de frutas con cereales
Alergia al huevo	1 ^{er} plato Postre	2.º plato	Atún a la plancha con salsa de tomate y guarnición de maíz y zanahoria rallada
Alergia al pescado	1 ^{er} plato Postre	2.º plato	Huevos con mayonesa y tomate con guarnición de espárragos, maíz y zanahoria rallada

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Enfermedad celiaca	
Repollo	Repollo
Patata	Patata
Tomate frito	
Aceite de oliva	Aceite de oliva

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO		
	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo	Alergia al pescado
Atún en escabeche		Atún	
Tomate frito		Tomate frito	Tomate frito
Huevo	Huevo		Huevo
Mayonesa			Mayonesa
Maíz	Maíz	Maíz	Maíz
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
	Jamón serrano		
			Espárragos
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva

Postre

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
Enfermedad celiaca Alergia a las proteínas vacunas		
Yogur natural	Yogur natural	
Copos de maíz		Copos de maíz
		Zumo de frutas

MENÚ 10

Crema fría de puerros • Berenjenas rellenas • Melocotón y piña en almíbar

1.º Plato

Crema fría de puerros



Ingredientes por ración

- 1 1/2 patata pequeña (150 g)
- 1 puerro mediano (120 g)
- 3 cucharadas soperas de leche (30 g)

Elaboración

- Cortar las patatas y los puerros en dados.
- Cubrir los vegetales con agua y cocer por espacio de 20 minutos.
- Añadir la leche y cocer nuevamente durante 5 minutos.
- Batir hasta obtener una crema homogénea y ligera.
- Servir fría.

Recomendaciones


Para esta crema se utiliza solo la parte blanca del puerro. Esta misma receta nos servirá para elaborar la crema de calabacín. En ambos casos, pueden consumirse tanto calientes como frías.

2.º Plato

Berenjenas rellenas



Ingredientes por ración

- 1 berenjena mediana (200 g)
-  50 g de carne picada de ternera de Aliste
- 1/2 tomate pequeño (50 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla picada (20 g)
- 2 cucharadas soperas de queso rallado (20 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Abrir las berenjenas a lo largo, hacer a cada mitad unos cortes en la parte superior, espolvorear con sal y dejar reposar 5 minutos. Lavar para eliminar el contenido de sal.
- Vaciar las berenjenas. Reservar.
- Pelar la cebolla y el tomate, cortarlos en dados muy menudos y rehogarlos en una sartén con aceite. Añadir la ternera picada el tiempo necesario hasta que esté bien hecha. A continuación añadir la carne de la berenjena muy picada.
- Una vez rehogados los vegetales y la carne, rellenar la berenjena con el preparado anterior, espolvorear con queso rallado y hornear a 175°C por espacio de 20 minutos (aproximadamente).
- Servir bien calientes.

Recomendaciones

Verter sal sobre la berenjena ayuda a eliminar su habitual amargor. Dado que la berenjena se oxida con gran facilidad, se recomienda preparar en el instante de su cocinado.

Postre

Melocotón y piña en almíbar

Ingredientes por ración

- 1 rodaja de piña en almíbar (50 g)
- 2 mitades de melocotón en almíbar (100 g)

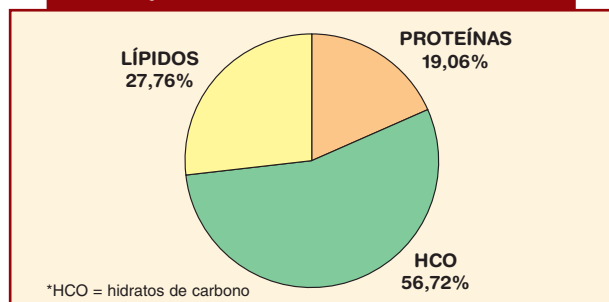


Valoración nutricional

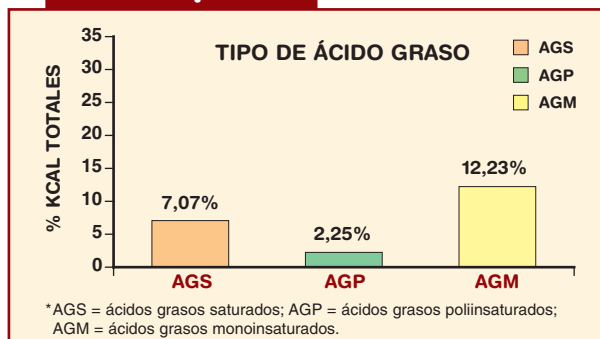
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	174,70	265,90	109,08	647,08
PROTEÍNAS (g)	7,08	19,61	0,55	30,84
LÍPIDOS (g)	1,88	17,44	-	19,96
AGS (g)	0,08	4,85	-	5,08
AGP (g)	0,17	1,32	-	1,62
AGM (g)	-	8,68	-	8,79
COLESTEROL (mg)	-	44,50	-	44,50
CARBOHIDRATOS (g)	34,53	8,13	28,50	91,76
FIBRA (g)	6,30	3,80	1,45	12,95
ÁCIDO FÓLICO (µg)	171,96	54,80	5,50	232,26
VITAMINA B12 (µg)	0,11	1,23	-	1,33
VITAMINA C (mg)	51,24	24,68	8,00	83,92
VITAMINA A (µg)	24,00	120,47	15,84	160,31
VITAMINA D (µg)	-	0,07	-	0,08
VITAMINA E (mg)	0,96	1,32	0,04	2,32
CALCIO (mg)	115,80	231,83	10,25	380,28
FÓSFORO (mg)	165	186,60	15,50	430,50
HIERRO (mg)	2,40	2,40	0,48	5,91

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Cintas de pasta con atún, tomate y queso. Lechuga. Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATO DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Berenjenas rellenas
Alergia a las proteínas vacunas	Postre	1.º plato 2.º plato	Puré de patata y puerro Berenjenas rellenas

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a las proteínas vacunas
Patata	Patata
Puerro	Puerro
Leche	
	Aceite


2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Berenjena	Berenjena	Berenjena
Carne de ternera	Carne de ternera	
Tomate	Tomate	Tomate
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Queso rallado		
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva Carne de cerdo

MENÚ 11

Ensalada de garbanzos • Albóndigas a la jardinera • Yogur de sabores

1.º Plato**Ensalada de garbanzos****Ingredientes por ración****Elaboración**

-  40 g de garbanzos de Fuentesauco
- 1/4 tomate mediano (35 g)
- 2 hojas de lechuga (40 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla picada (25 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 cucharada sopera de vinagre (5 g)

- Poner los garbanzos bien cubiertos a remojo en agua templada durante 8 horas.
- Verter los garbanzos en una olla a presión. Añadir agua hasta cubrirlos. Cuando empiece a hervir, espumar y cocer por espacio de 12 a 15 minutos.
- Escurrir y enfriar.
- Trocear en tiras la lechuga y en dados menudos el tomate y la cebolla.
- Verter en un plato los garbanzos y los vegetales cortados. Aliñar y servir frío.



Recomendaciones

Puede realizarse también con garbanzos envasados (cocidos al natural).

2.º Plato

Albóndigas a la jardinera

**Ingredientes por ración**

-  75 g de carne picada de Cervera y de la Montaña Palentina
- 1 cucharada sopera de huevo batido (10 g)
-  1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)
- 1 cucharada sopera de guisantes (15 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de tomate (20 g)
- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 cucharada sopera de cebolla picada (15 g)
- 2 cucharadas soperas de zanahoria (30 g)
- Un trocito de puerro (10 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- En el horno a 175 °C, asar las patatas cortadas en rodajas con unas gotas de aceite y perejil. Retirar y reservar.
- Formar las albóndigas con la carne picada, el huevo batido y un poco de cebolla.
- Enharinar las albóndigas y freír en aceite a fuego medio. Reservar.
- En el mismo aceite de la fritura, realizar un sofrito con los vegetales muy picados, añadiendo sucesivamente el puerro, la cebolla, la zanahoria, el tomate y los guisantes. Una vez bien sofrito, añadir las albóndigas y cubrir con agua. Cocer a fuego muy lento.
- Servir las albóndigas acompañadas de las patatas asadas.

Recomendaciones

Estas albóndigas pueden prepararse también con carne de cerdo o pollo.

Postre

Yogur de sabores

Ingredientes por ración

1 yogur de sabores (125 g)

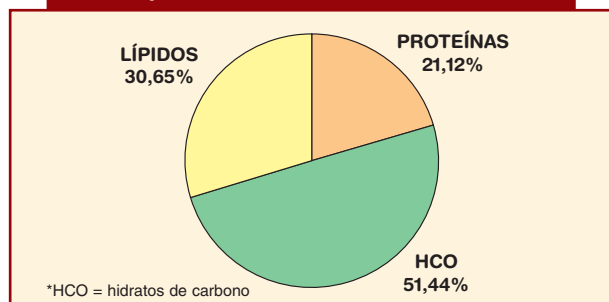


Valoración nutricional

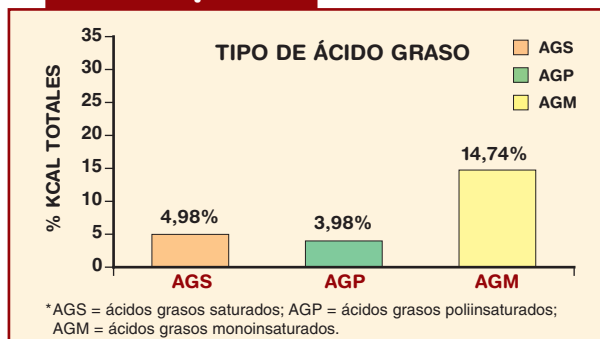
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	198,27	343,88	116,56	756,13
PROTEÍNAS (g)	9,38	21,95	5,00	39,93
LÍPIDOS (g)	7,47	15,76	1,88	25,75
AGS (g)	0,83	3,19	-	4,18
AGP (g)	1,69	1,52	-	3,34
AGM (g)	3,78	8,49	-	12,38
COLESTEROL (mg)	-	85,25	5,00	90,25
CARBOHIDRATOS (g)	24,93	30,46	21,25	97,24
FIBRA (g)	6,80	4,61	-	12,81
ÁCIDO FÓLICO (µg)	98,57	56,68	2,50	157,75
VITAMINA B12 (µg)	-	1,71	-	1,71
VITAMINA C (mg)	16,87	31,91	0,50	49,28
VITAMINA A (µg)	57,91	453,81	28,50	540,22
VITAMINA D (µg)	-	0,18	0,01	0,19
VITAMINA E (mg)	2,08	1,35	0,04	3,47
CALCIO (mg)	79,35	46,05	220,00	367,80
FÓSFORO (mg)	179,30	128,40	175,00	519,10
HIERRO (mg)	3,43	3,40	0,13	7,60

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Tortilla de patata. Ensalada de tomate y lechuga. Queso y zumo de naranja

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato	2.º plato Postre	Albóndigas a la jardinera Yogur natural
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato	2.º plato Postre	Albóndigas a la jardinera Melocotón
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Albóndigas a la jardinera
Alergia a la legumbre	Postre	1.º plato 2.º plato	Ensalada de arroz Albóndigas a la jardinera

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Alergia a la legumbre	
Garbanzos	
Tomate	Tomate
Lechuga	Lechuga
Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva
Vinagre	
	Arroz

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO			
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas	Alergia al huevo	Alergia a la legumbre
Carne picada de ternera	Carne picada de ternera		Carne picada de ternera	Carne picada de ternera
Huevo	Huevo	Huevo		Huevo
Harina		Harina	Harina	Harina
Guisantes	Guisantes	Guisantes	Guisantes	
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Patata	Patata	Patata	Patata	Patata
Cebolla	Cebolla	Cebolla	Cebolla	Cebolla
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Puerro	Puerro	Puerro	Puerro	Puerro
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
		Carne picada de cerdo		

Postre

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Yogur de sabores	Yogur natural	
		Manzana

MENÚ 12

Cintas con champiñón y jamón • Calamares a la romana con ensalada • Sandía

1.^{er} Plato

Cintas con champiñón y jamón



Ingredientes por ración

Cintas verdes (pasta) (60 g)
3-4 unidades de champiñón (50 g)
1 1/2 lonchas finas de jamón york (30 g)
1 diente de ajo (4 g)
1/2 cucharada de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Hervir las cintas en abundante agua. Escurrir, enfriar y reservar.
- Cortar el champiñón y el ajo en láminas, y el jamón en tiras.
- Sofreír a fuego medio el ajo, el champiñón y el jamón. Verter encima del sofrito las cintas de pasta, mezclar suavemente y servir.


Recomendaciones

El sofrito con el jamón ha de ser rápido, para evitar “salar” en exceso el resto de los ingredientes. Por este motivo se aconseja añadirlo al sofrito en el último momento.

2.º Plato

Calamares a la romana con ensalada

**Ingredientes por ración**

- 100 g de calamar
- 1 cucharada sopera de huevo batido (15 g)
-  1 cucharada sopera de harina tradicional zamorana (10 g)
- 2 hojas de lechuga (40 g)
- 1 tomate pequeño (90 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de aceite de oliva (15 g)

Elaboración

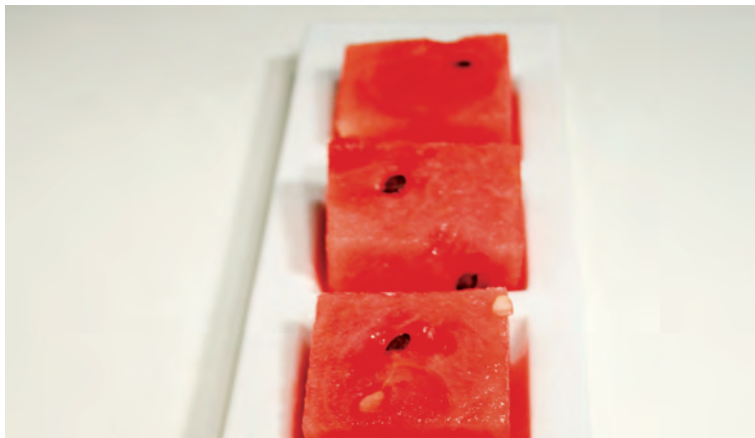
- Cortar los calamares en aros.
- Rebozar los calamares en harina y huevo batido. Freír a temperatura alta y escurrir sobre papel de cocina.
- Aliñar la ensalada y servir acompañando a los calamares.

Postre

Sandía

Ingredientes por ración

1 rodaja de sandía (200 g)

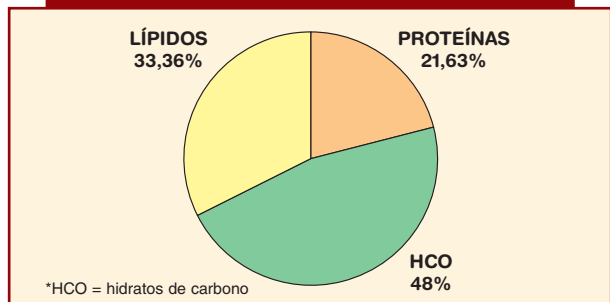


Valoración nutricional

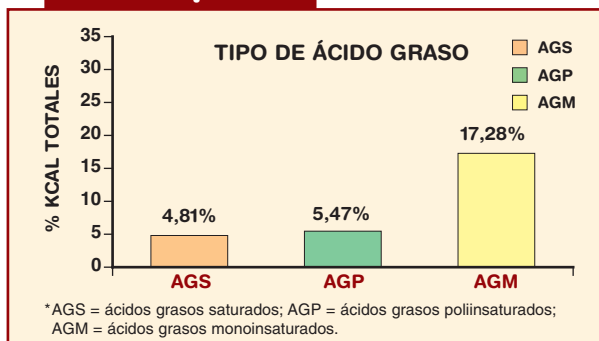
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	297,16	298,19	40,56	733,32
PROTEINAS (g)	14,01	21,25	0,80	39,66
LÍPIDOS (g)	7,58	18,56	0,40	27,18
AGS (g)	0,99	2,77	-	3,92
AGP (g)	1,82	2,51	-	4,46
AGM (g)	3,72	10,25	-	14,08
COLESTEROL (mg)	13,50	283,50	-	297,00
CARBOHIDRATOS (g)	46,09	12,31	9,00	88,00
FIBRA (g)	3,40	2,20	0,60	7,60
ÁCIDO FÓLICO (µg)	32,09	48,44	6,00	86,53
VITAMINA B12 (µg)	-	1,62	-	1,62
VITAMINA C (mg)	2,56	28,82	10,00	41,38
VITAMINA A (µg)	-	200,25	36,00	236,25
VITAMINA D (µg)	-	0,26	-	0,26
VITAMINA E (mg)	0,35	4,44	0,20	4,99
CALCIO (mg)	23,99	51,35	14,00	111,74
FÓSFORO (mg)	204,46	299,30	11,00	551,16
HIERRO (mg)	2,44	3,17	22,00	6,85

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Pollo asado con patatas. Macedonia y yogur

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1.º plato 2.º plato	Cintas con champiñón y jamón serrano Calamares a la plancha con ensalada
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Calamares a la plancha con ensalada
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Tortilla de patata con ensalada

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Enfermedad celiaca
Cintas de pasta verde	Pasta sin gluten
Champiñón	Champiñón
Jamón york	Jamón serrano
Aceite de oliva	Aceite de oliva
Ajo	Ajo

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO		
	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo	Alergia al pescado
Calamares	Calamares	Calamares	
Huevo	Huevo		Huevo frito
Harina		Harina	
Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Tomate	Tomate	Tomate	Tomate
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
			Patata

MENÚ 13

Paella de verdura y pollo • Ensalada • Nectarina

1.º Plato**Paella de verdura y pollo****Ingredientes por ración**

- 1 taza de café escasa de de arroz (50 g)
- 60 g de muslo de pollo
- 1/2 zanahoria pequeña (25 g)
- 1 cuchara de postre de pimiento verde picado (10 g)
- 1/4 taza de judía verde (30 g)
- 1 cuchara sopera de guisantes (15 g)
- 1/4 de tomate pequeño (25 g)
- 1 cucharada sopera de cebolla (15 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar los vegetales en trozos muy menudos. Rehogarlos en aceite, a fuego medio.
- Cuando los vegetales estén un poco pasados, añadir el pollo. Aumentar el fuego y seguir rehogando hasta que el pollo adquiera un tono ligeramente dorado. Agregar el arroz y rehogar por espacio de 3 minutos.
- Añadir el agua, dejar hervir y cocer a fuego lento por espacio de 20 minutos.
- Servir bien caliente.

Recomendaciones

Rehogar la verdura y el pollo será factor primordial para obtener el máximo sabor. Se recomienda cocer el arroz a fuego mínimo para no evaporar en exceso el interior de la paella.

2.º Plato

Ensalada

**Ingredientes por ración**

- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 1/4 de tomate mediano (35 g)
- 3 cucharadas soperas de maíz (30 g)
- 1 cucharada soperas de zanahoria (15 g)
- 3 unidades de aceitunas (10 g)
- 1/2 cucharada soperas de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 cucharada soperas de vinagre (5 g)

Elaboración

- Trocear la lechuga, la zanahoria y el tomate.
- Añadir el maíz y las aceitunas. Aliñar con vinagre y aceite.
- Servir fría.

Recomendaciones

Se recomienda elaborar las ensaladas en el mismo momento de su consumo para mantener óptimo el valor nutricional de las hortalizas. Para evitar que la lechuga quede lacia se recomienda introducirla en agua fría.

Postre

Nectarina

Ingredientes por ración

1 nectarina (120 g)

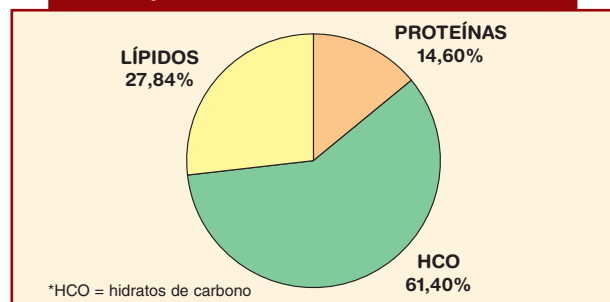


Valoración nutricional

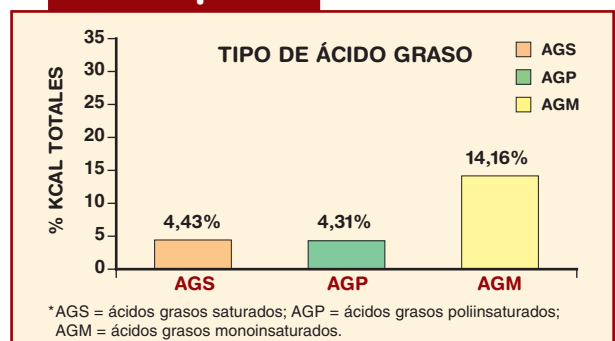
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL *
ENERGÍA (kcal)	390,87	167,26	79,94	735,48
PROTEÍNAS (g)	18,81	3,72	0,72	26,85
LÍPIDOS (g)	14,43	7,66	0,01	22,75
AGS (g)	2,47	1,00	-	3,62
AGP (g)	2,13	1,25	-	3,52
AGM (g)	7,23	4,23	-	11,57
COLESTEROL (mg)	43,14	-	-	43,14
CARBOHIDRATOS (g)	49,53	22,24	20,52	112,89
FIBRA (g)	2,98	4,61	2,40	11,39
ÁCIDO FÓLICO (µg)	41,91	32,46	21,60	95,97
VITAMINA B12 (µg)	6,60	-	-	6,60
VITAMINA C (mg)	32,12	14,48	12,00	58,60
VITAMINA A (µg)	46,56	248,30	11,60	306,47
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	1,20	1,41	-	2,60
CALCIO (mg)	46,46	32,16	4,80	105,82
FÓSFORO (mg)	102,71	105,25	28,80	273,16
HIERRO (mg)	2,20	2,19	0,60	5,62

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Crema de zanahoria. Empanadillas de atún y tomate con ensalada. Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Paella de verduras y pollo

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia a la legumbre
Arroz	Arroz
Pollo	Pollo
Zanahoria	Zanahoria
Pimiento verde	Pimiento verde
Judías verdes	
Guisantes	
Tomate	Tomate
Cebolla	Cebolla
Ajo	Ajo
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Calabacín

MENÚ 14

Judías verdes con patatas al ajo arriero • Maza de cerdo a la mostaza con guarnición de arroz • Fresas con zumo de naranja

1.º Plato

Judías verdes con patatas al ajo arriero



Ingredientes por ración

- 1 patata pequeña (100 g)
- 1 1/2 tazas de judías verdes (150 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)
- 2 dientes de ajo (6 g)
- 1/2 cucharadita de pimentón

Elaboración

- Cortar las judías y las patatas.
- Cubrir con agua y cocer las judías y las patatas en una olla a fuego medio, por espacio de 8 a 10 minutos (aproximadamente). Reservar.
- Filetear el ajo y freír con aceite a fuego medio. Cuando los ajos empiecen a tomar un ligero tono dorado, añadir pimentón y rápidamente agua. Hervir por espacio de 2 minutos y reservar.
- Colocar las patatas con las judías en un plato y salsear con el ajo arriero.

Recomendaciones

Para la elaboración del ajo arriero el aceite ha de estar a baja temperatura, ya que el pimentón se quema con gran facilidad.

2.º Plato

Maza de cerdo a la mostaza con guarnición de arroz



Ingredientes por ración

- 1 filete de maza de cerdo (120 g)
- 1 cucharada de mostaza de las de café (5 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1 cucharadita de zumo limón (5 g)
- 1 cucharada sopera colmada de arroz (20 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)

Elaboración

- Verter en una cazuela el arroz, añadiendo el doble de agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y retirar pasados 20 minutos. Reservar.
- Macerar durante 24 horas la carne de cerdo añadiendo el zumo de limón, la mostaza y el ajo.
- Calentar una sartén con aceite a fuego vivo y freír los filetes.
- Servir los filetes acompañados del arroz blanco.

Recomendaciones

Para una adecuada fritura, la temperatura del aceite ha de ser alta. De esta manera evitaremos que la carne se cueza. Para obtener "salsa" de la fritura de una carne, en primer lugar hay que retirar la carne; seguidamente, añadir un poco de agua y hervir brevemente.

Postre

Fresas con zumo de naranja

Ingredientes por ración

- 1 naranja (100 g)
- 100 g de fresas
- 1 cucharada sopera rasa de azúcar (8 g)

Elaboración

- Exprimir las naranjas y mezclar con el azúcar. Añadir las fresas cortadas.
- Servir.

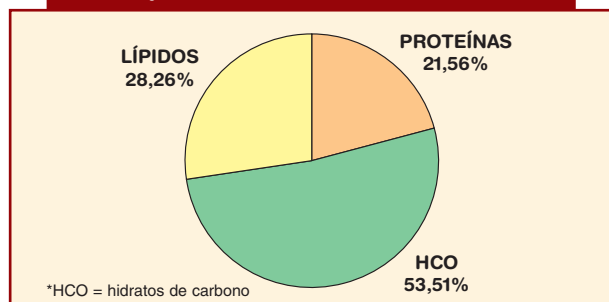


Valoración nutricional

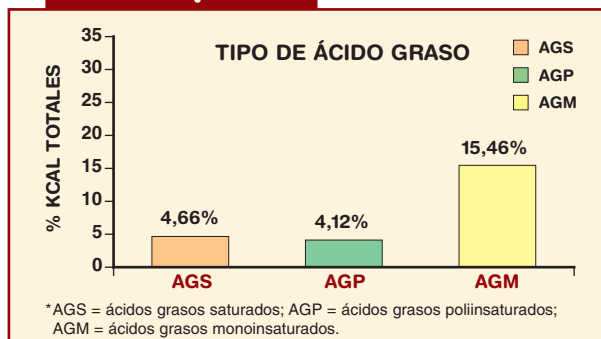
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	205,04	241,33	105,19	648,97
PROTEÍNAS (g)	5,35	24,73	1,30	34,98
LÍPIDOS (g)	11,07	7,97	0,70	20,38
AGS (g)	1,42	1,78	-	3,36
AGP (g)	1,46	1,37	-	2,97
AGM (g)	6,36	7,97	-	11,15
COLESTEROL (mg)	-	64,80	-	64,80
CARBOHIDRATOS (g)	22,40	18,84	24,98	86,82
FIBRA (g)	5,40	0,32	2,30	9,42
ÁCIDO FÓLICO (µg)	105,35	8,17	99,00	212,52
VITAMINA B12 (µg)	-	3,77	-	3,77
VITAMINA C (mg)	53,10	5,55	100,00	158,65
VITAMINA A (µg)	42,00	4,10	11,00	57,10
VITAMINA D (µg)	-	0,50	-	0,50
VITAMINA E (mg)	0,99	0,28	0,29	1,56
CALCIO (mg)	84,75	14,19	45,55	166,89
FÓSFORO (mg)	116,00	28,22	45,02	225,64
HIERRO (mg)	2,28	1,86	0,92	5,71

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Lengado panadera con guisantes. Ensalada. Fruta

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	Postre	1.º plato 2.º plato	Judías verdes con patatas al ajillo Maza de cerdo con guarnición de arroz
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Coliflor con patatas al ajo arriero

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	
Patata	Patata	
Judías verdes	Judías verdes	
Ajo	Ajo	
Aceite de oliva	Aceite de oliva	
Pimentón		
		Alergia a la legumbre
		Patata
		Ajo
		Aceite de oliva
		Pimentón
		Coliflor

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Enfermedad celiaca
Maza de cerdo	Maza de cerdo
Mostaza	
Ajo	Ajo
Zumo de limón	Zumo de limón
Arroz	Arroz
Aceite de oliva	Aceite de oliva

MENÚ 15

Espinacas con bechamel • Merluza al horno con ensalada • Plátano

1.º Plato


Espinacas con bechamel



Ingredientes por ración

200 g de espinacas

1/3 taza de leche (60 g)

 1 1/2 cucharadas soperas de harina tradicional zamorana (15 g)

1 cucharada sobera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Acercar una cazuela al fuego y añadir aceite. Cuando esté caliente, añadir la harina y remover hasta obtener una masa homogénea.
- Incorporar la leche tibia poco a poco. Cocer la masa por espacio de 20 minutos a fuego lento.
- Cocer las espinacas en agua hirviendo por espacio de 5 minutos. Ecurrir.
- Mezclar las espinacas con la bechamel y servir.
- Si se desea se puede gratinar en el horno a 170°C.

2.º Plato

Merluza al horno con ensalada

**Ingredientes por ración**

- 1 filete de merluza (120 g)
- 1 patata pequeña (120 g)
- 1 cucharada sopera de cebolla picada (15 g)
- 1 tomate pequeño (100 g)
- 1 1/2 cucharada sopera de maíz (15 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar las patatas y la cebolla en rodajas finas.
- Colocar en una placa de horno las patatas y la cebolla. Poner encima la merluza, regar con aceite y hornear a 165 °C por espacio de 12 minutos.
- Cortar el tomate y añadir el maíz. Aliñar la ensalada y reservar.
- Servir la merluza acompañada de la ensalada.

Recomendaciones

El tiempo de cocción del pescado depende de su grosor. Para comprobar el punto se puede introducir una aguja; si al retirarla está templada indica que la pieza está hecha; si al contrario está fría, el pescado aún no está en su punto.

La patata tarda más en hacerse, por lo que es necesario hornearla parcialmente antes que el pescado y finalizar asando ambos a la vez.

Postre

Plátano

Ingredientes por ración

1 plátano (100 g)

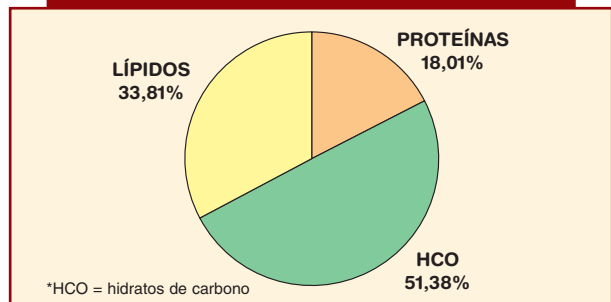


Valoración nutricional

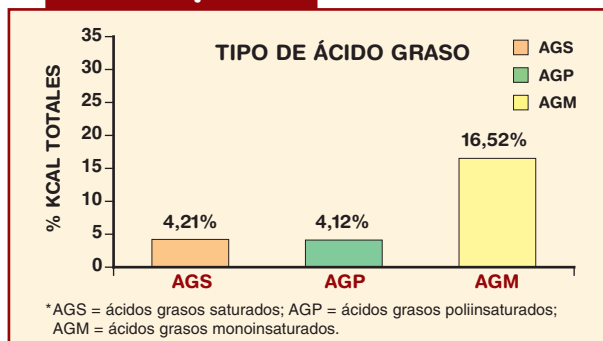
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	223,28	321,28	85,23	727,20
PROTEÍNAS (g)	8,30	19,65	1,20	32,75
LÍPIDOS (g)	13,33	13,08	0,27	27,32
AGS (g)	1,29	1,83	0,12	3,40
AGP (g)	1,08	2,03	0,09	3,33
AGM (g)	6,29	6,94	-	13,35
COLESTEROL (mg)	-	80,40	-	80,40
CARBOHIDRATOS (g)	18,70	33,31	20,80	93,41
FIBRA (g)	4,19	5,21	2,50	13,30
ÁCIDO FÓLICO (µg)	302,22	62,79	20,00	385,01
VITAMINA B12 (µg)	0,06	1,32	-	1,38
VITAMINA C (mg)	70,05	49,24	11,50	130,78
VITAMINA A (µg)	1112,80	94,22	18,00	1225,02
VITAMINA D (µg)	0,02	-	-	0,02
VITAMINA E (mg)	3,82	2,25	0,23	6,30
CALCIO (mg)	320,25	65,02	7,30	414,97
FÓSFORO (mg)	188,00	360,00	28,00	612,40
HIERRO (mg)	5,03	3,64	0,59	9,90

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Pizza cuatro estaciones. Fruta y leche

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Espinacas rehogadas
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato Postre	1.º plato	Espinacas rehogadas
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Pavo asado con ensalada

1.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Espinacas	Espinacas	Espinacas
Leche		
Harina		
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
Ajo	Ajo	Ajo

2.º plato

INGREDIENTES

INGREDIENTES ADAPTADO

	Alergia al pescado
Filete de merluza	
Patata	Patata
Cebolla	Cebolla
Tomate	Tomate
Maíz	Maíz
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Filete de pavo

MENÚ 16

Guisantes con jamón • Ternera guisada • Cerezas


1.º Plato

Guisantes con jamón



Ingredientes por ración

4 cucharadas soperas de guisantes (60 g)

 1 loncha fina de jamón de Guijuelo (20 g)

1 diente de ajo (4 g)

1 cucharada sopera de cebolla picada (15 g)

1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración


- Verter en una cazuela los guisantes y cocer durante 15 minutos aproximadamente. Escurrir y reservar.
- Cortar el jamón serrano en tiras, el ajo en láminas y la cebolla en dados muy menudos.
- Dorar el ajo y la cebolla. Añadir el jamón y saltear por espacio unos segundos. Reservar.
- Verter los guisantes sobre el salteado y rehogar 3 minutos más.
- Servir bien caliente.

2.º Plato

Ternera guisada



Ingredientes por ración

-  100 g de carne de ternera de Aliste
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla (20 g)
- 1/2 zanahoria mediana (50 g)
- 1 patata mediana (150 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar la carne en dados pequeños.
- Cortar la zanahoria, la cebolla y las patatas.
- Rehogar la zanahoria y la cebolla con el aceite a fuego medio. Añadir la carne y dorar a fuego fuerte. Verter las patatas y el agua. Hervir a fuego mínimo por espacio de 12 minutos.
- Servir la carne con los vegetales.


Recomendaciones

En este tipo de guiso es fundamental la constante variación de la temperatura del fuego, así como el rehogado de los vegetales. No agregar agua en exceso garantiza una mayor concentración de sabores.

Postre

Cerezas

Ingredientes por ración

 100 g de cerezas del Valle de las Calderechas

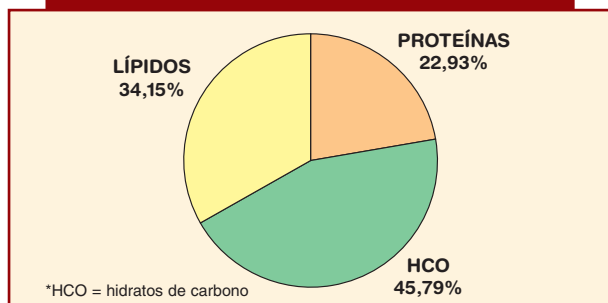


Valoración nutricional

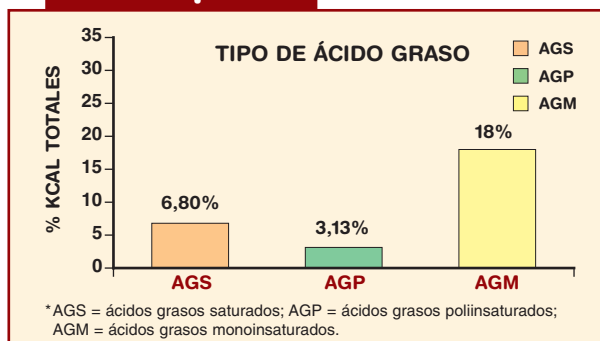
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	168,36	334,53	58,33	658,64
PROTEÍNAS (g)	9,74	23,61	0,80	37,75
LÍPIDOS (g)	10,54	13,31	0,50	24,99
AGS (g)	1,92	2,90	-	4,98
AGP (g)	0,99	1,16	-	2,29
AGM (g)	6,00	7,05	-	13,17
COLESTEROL (mg)	-	53,10	-	53,10
CARBOHIDRATOS (g)	9,21	32,08	13,50	75,39
FIBRA (g)	3,32	4,87	1,50	11,09
ÁCIDO FÓLICO (µg)	34,84	36,08	8,00	78,92
VITAMINA B12 (µg)	-	1,80	-	1,80
VITAMINA C (mg)	16,60	34,98	8,00	59,58
VITAMINA A (µg)	30,21	673,28	3,00	706,49
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	0,54	0,99	0,10	1,62
CALCIO (mg)	24,72	41,02	16,00	104,14
FÓSFORO (mg)	123,16	112,30	21,00	292,86
HIERRO (mg)	3,00	3,52	0,40	6,23

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Tomates rellenos. Emparedados de atún. Macedonia

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Alergia a las proteínas vacunas	1.º plato Postre	2.º plato	Pollo guisado
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Acelgas rehogadas con jamón

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Alergia a la legumbre	
Guisantes	
Jamón serrano	Jamón serrano
Ajo	Ajo
Cebolla	Cebolla
Aceite de girasol	Aceite de girasol
	Acelgas

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
Alergia a las proteínas vacunas	
Carne de ternera	
Cebolla	Cebolla
Zanahoria	Zanahoria
Patata	Patata
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Pollo

MENÚ 17

Ensaladilla • Jamón asado con verduras • Melocotón

1.º Plato

Ensaladilla

**Ingredientes por ración**

- 1 patata mediana (150 g)
- 1/2 zanahoria pequeña (30 g)
- 3-4 unidades de aceituna (10 g)
- 1/2 taza de judías verdes (50 g)
- 1 cucharada sopera colmada de guisantes (20 g)
- 1 cucharadita de pimiento rojo picado (10 g)
- 1/4 lata pequeña de atún (10 g)
- 1 cucharada sopera rasa de mayonesa (10 g)

Elaboración

- Trocear las patatas, la zanahoria, las judías verdes y el pimiento rojo en dados muy menudos. Añadir los guisantes.
- Disponer de una olla con agua y cuando empiece a hervir añadir los vegetales. Cocer por espacio de 10 minutos. Escurrir.
- Mezclar los vegetales cocidos con el atún, la mayonesa, y las aceitunas.
- Servir fría.

Recomendaciones

Para potenciar el sabor, se recomienda preparar la ensaladilla dos horas antes de su degustación. Especialmente en restauración colectiva, es aconsejable utilizar mayonesas comerciales ya que es una manera de prevenir toxiinfecciones.

2.º Plato

Jamón asado con verduras

**Ingredientes por ración**

- 100 g de jamón fresco
- 1 berenjena pequeña (100 g)
- 1 cucharada sopera de pimiento verde picado (20 g)
- 2 cucharadas soperas de cebolla picada (30 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1-2 mazorquitas de maíz dulce (ó 3 cucharadas soperas de maíz dulce en grano) (30 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar todos los vegetales.
- Sobre una placa de horno colocar el jamón fresco. Seguidamente volcar sobre él todos los vegetales y el aceite. Hornear a 175°C por espacio de 20 a 25 minutos.
- Servir el jamón cortado en rodajas y acompañado de los vegetales.

Recomendaciones

Esta receta podría completarse añadiendo unas patatas cortadas en lonchas muy finas colocadas debajo de la carne.

Postre

Melocotón

Ingredientes por ración

1 melocotón (150 g)

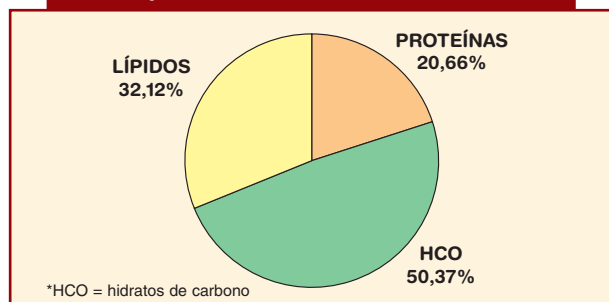


Valoración nutricional

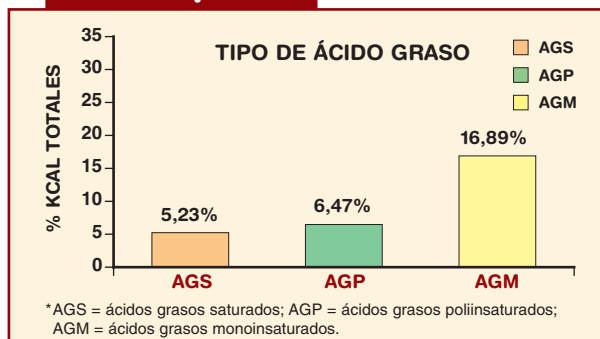
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	253,17	312,65	55,58	718,80
PROTEÍNAS (g)	8,07	24,56	0,90	37,13
LÍPIDOS (g)	11,50	13,36	0,15	25,65
AGS (g)	1,67	2,35	-	4,18
AGP (g)	2,90	2,13	-	5,17
AGM (g)	5,69	7,68	-	13,49
COLESTEROL (mg)	34,00	58,00	-	92,00
CARBOHIDRATOS (g)	31,30	25,12	13,50	90,52
FIBRA (g)	6,31	4,99	2,10	14,80
ÁCIDO FÓLICO (µg)	70,09	34,24	4,50	108,83
VITAMINA B12 (µg)	0,40	2,10	-	2,50
VITAMINA C (mg)	2,10	38,79	12,00	109,39
VITAMINA A (µg)	450,88	19,11	25,50	495,49
VITAMINA D (µg)	2,10	0,01	-	2,11
VITAMINA E (mg)	2,18	1,43	0,75	4,36
CALCIO (mg)	62,75	37,55	12,00	134,70
FÓSFORO (mg)	141,30	290,42	33,00	501,12
HIERRO (mg)	2,56	3,73	0,60	7,53

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Espaguetis con gambas. Ensalada mixta. Zumo de frutas y yogur

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Ensalada de patata con vinagreta
Alergia al huevo	2.º plato Postre	1.º plato	Ensalada de patata con vinagreta
Alergia al pescado	2.º plato Postre	1.º plato	Ensaladilla
Alergia a la legumbre		1.º plato	Ensaladilla

1.º plato

INGREDIENTES		INGREDIENTES ADAPTADO			
	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo	Alergia al pescado	Alergia a la legumbre	
Patata	Patata	Patata	Patata	Patata	
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	
Aceitunas	Aceitunas	Aceitunas	Aceitunas	Aceitunas	
Judías verdes	Judías verdes	Judías verdes	Judías verdes		
Guisantes	Guisantes	Guisantes	Guisantes		
Pimiento rojo	Pimiento rojo	Pimiento rojo	Pimiento rojo	Pimiento rojo	
Atún		Atún		Atún	
Mayonesa			Mayonesa	Mayonesa	
				Espárragos	
	Aceite de oliva	Aceite de oliva			
	Vinagre	Vinagre			

MENÚ 18

Crema fría de zanahoria • Emperador a la plancha con pisto • Naranja y plátano con miel

1.º Plato

Crema fría de zanahoria



Ingredientes por ración

- 1 zanahoria mediana (125 g)
- 1 patata pequeña (125 g)
- 1/3 de cebolla mediana (50 g)
- 1 porción de queso (20 g)
- 1/2 litro de caldo de verduras y pollo

Elaboración

- Cortar todos los vegetales en mitades.
- En una olla rápida introducir todos los vegetales y cubrir con el caldo. Cocer por espacio de 10 minutos.
- Triturar e incorporar los quesitos.

Recomendaciones

Para conseguir una crema más fina se puede pasar por un colador (chino) de cocina.

Se puede comprar el caldo ya elaborado o confeccionarlo. En este caso, cocer, durante 20 minutos aproximadamente, restos de pollo, zanahoria, puerro, perejil y agua; espumar y pasar por un colador.

2.º Plato

Emperador a la plancha con pisto



Ingredientes por ración

- 1 filete de emperador (100 g)
- 1/2-1/3 calabacín pequeño (40 g)
- 1/2-1/3 tomate pequeño (40 g)
- 1 cucharada sopera de pimiento picado (20 g)
- 1 cucharada sopera colmada de cebolla picada (20 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 g)

Elaboración

- Cortar las hortalizas en dados medianos.
- Calentar a fuego medio el aceite y añadir las hortalizas de una en una: el pimiento, la cebolla, el calabacín y , finalmente, el tomate.
- Sofreír lentamente hasta que las hortalizas estén blandas (25 minutos aproximadamente).
- Hacer el pescado a la plancha a temperatura media, con unas gotas de aceite.
- Servir el pescado acompañado del pisto.

Recomendaciones

Mover el pisto constantemente para evitar que se pegue en el fondo. El emperador es un pescado que se pasa muy rápidamente, por lo que habrá que tenerlo en el calor muy poco tiempo.

Postre

Naranja y plátano con miel

Ingredientes por ración

- 1 naranja (100 g)
- 1/2 plátano (50 g)
- 1 cucharadita de miel (10 g)

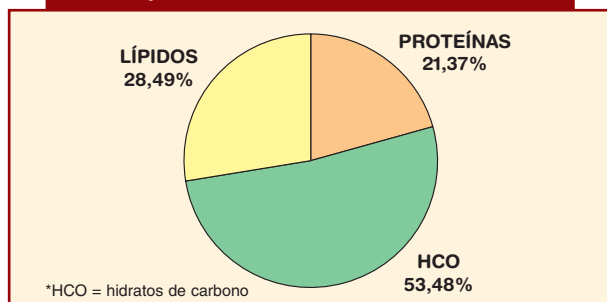


Valoración nutricional

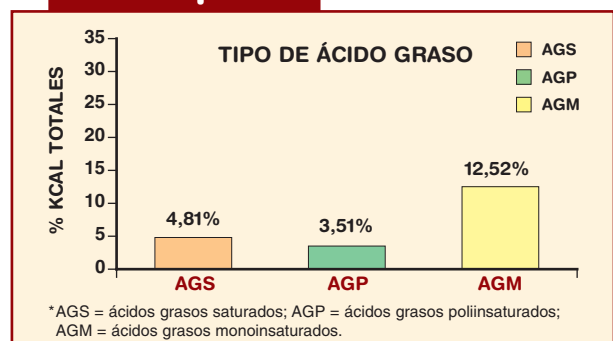
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	199,92	250,45	116,52	664,30
PROTEÍNAS (g)	8,55	21,78	1,56	35,49
LÍPIDOS (g)	4,91	15,31	0,16	21,03
AGS (g)	0,80	3,53	0,07	3,55
AGP (g)	0,26	2,14	0,05	2,59
AGM (g)	1,30	7,82	-	9,24
COLESTEROL (mg)	18,60	46,80	-	65,40
CARBOHIDRATOS (g)	32,40	6,80	29,02	88,82
FIBRA (g)	6,78	1,72	3,80	13,70
ÁCIDO FÓLICO (µg)	37,50	38,32	50,70	126,52
VITAMINA B12 (µg)	0,06	6,00	-	6,06
VITAMINA C (mg)	33,45	42,22	57,50	133,17
VITAMINA A (µg)	1683,20	652,98	59,80	2395,98
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	0,93	1,12	0,35	2,39
CALCIO (mg)	118,15	42,92	45,88	229,35
FÓSFORO (mg)	237,75	643,80	46,50	964,45
HIERRO (mg)	1,74	1,83	0,88	5,09

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Hamburguesa casera. Ensalada de lechuga y tomate. Sandía

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Puré de zanahorias
Alergia a las proteínas vacunas	2.º plato Postre	1.º plato	Puré de zanahorias
Alergia al pescado	1.º plato Postre	2.º plato	Filete de pavo a la plancha con pisto

1.º plato

INGREDIENTES BASAL	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia a las proteínas vacunas
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Patata	Patata	Patata
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Quesito en porciones		
Caldo de verduras y pollo	Caldo de verduras y pollo	Caldo de verduras y pollo

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO
	Alergia al pescado
Filete de emperador	
Calabacín	Calabacín
Tomate	Tomate
Pimiento	Pimiento
Cebolla	Cebolla
Aceite de oliva	Aceite de oliva
	Filete de pavo

MENÚ 19

Arroz con verduras y gambas • Tortilla de jamón con patatas fritas y ensalada • Piña en almíbar

1.º Plato

Arroz con verduras y gambas

**Ingredientes por ración**

- 2 cucharadas soperas de arroz en crudo (30 g)
- 1 cucharada sopera de guisantes (15 g)
- 1/4 de zanahoria pequeña (15 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de maíz (15 g)
- 3-4 unidades de gambas peladas (20 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de girasol (5 g)

Elaboración

- Verter en una cazuela el arroz, añadiendo el doble de agua. Cuando empiece hervir, bajar el fuego al mínimo y retirar pasados 20 minutos. Reservar.
- Cortar la zanahoria en rectángulos menudos.
- Saltear en el aceite la zanahoria y los guisantes. Añadir las gambas y saltear conjuntamente por espacio de 5 minutos. Incorporar el arroz y el maíz y mezclar.
- Servir caliente.

Recomendaciones

Es conveniente saltear los vegetales con fuego fuerte para evitar que se cuezan y pierdan agua. En función de la cantidad de agua, se puede conseguir un arroz más o menos caldoso.

2.º Plato

Tortilla de jamón con patatas fritas y ensalada

**Ingredientes por ración**

- 1 huevo (50 g)
- 1 patata mediana (150 g)
- 1 loncha de jamón york (25 g)
- 1 1/2 cucharadas soperas de aceite de oliva (15 g)
- 2 hojas de lechuga (40 g)

Elaboración

- Batir los huevos en un recipiente hondo.
- Cortar el jamón york en tiras finas.
- Mezclar el jamón y el huevo batido.
- Verter la mezcla en la sartén y hacer la tortilla a fuego medio con unas gotas de aceite.
- Freír las patatas. Escurrir.
- Servir la tortilla acompañada de las patatas fritas y la lechuga.

Recomendaciones

Se puede sustituir el jamón york por jamón serrano. En las recetas en las que el huevo aparece como ingrediente, éste ha de estar bien pasado.

Postre

Piña en almíbar

Ingredientes por ración

1 rodaja de piña en almíbar (90 g)

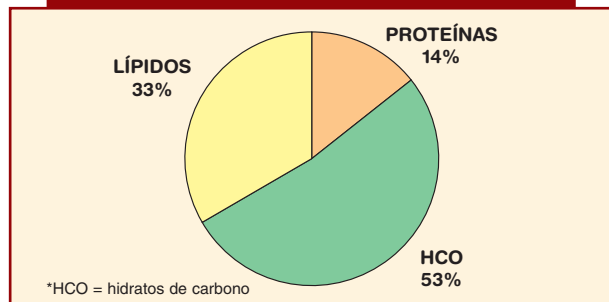


Valoración nutricional

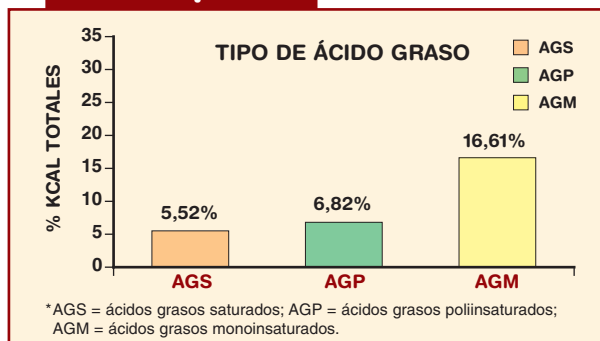
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	242,90	350,17	71,96	762,43
PROTEÍNAS (g)	9,85	14,55	0,27	28,27
LÍPIDOS (g)	6,49	22,10	-	29,23
AGS (g)	0,78	3,74	-	4,68
AGP (g)	2,67	2,98	-	5,78
AGM (g)	1,73	12,22	-	14,07
COLESTEROL (mg)	37,50	216,25	-	253,75
CARBOHIDRATOS (g)	38,69	24,82	18,90	103,01
FIBRA (g)	2,99	2,70	0,81	7,90
ÁCIDO FÓLICO (µg)	19,33	43,45	0,90	63,68
VITAMINA B12 (µg)	0,25	1,05	-	1,30
VITAMINA C (mg)	4,65	27,00	7,20	38,85
VITAMINA A (µg)	209,41	113,50	6,00	328,91
VITAMINA D (µg)	-	0,88	-	0,88
VITAMINA E (mg)	3,57	1,68	0,07	5,32
CALCIO (mg)	44,10	41,30	10,35	118,15
FÓSFORO (mg)	167,25	198,00	4,50	406,15
HIERRO (mg)	1,75	2,80	0,32	5,50

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Endibias con crema de queso. Jamoncito de pollo asado al limón. Batido de fresas

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Enfermedad celiaca	1.º plato Postre	2.º plato	Tortilla francesa con patatas fritas y ensalada
Alergia al huevo	1.º plato Postre	2.º plato	Pechuga de pavo con patatas fritas y ensalada
Alergia al pescado	2.º plato Postre	1.º plato	Arroz con verduras
Alergia a la legumbre	2.º plato Postre	1.º plato	Arroz con verduras y gambas

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Alergia al pescado	Alergia a la legumbre
Arroz	Arroz	Arroz
Guisantes	Guisantes	
Maíz	Maíz	Maíz
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Gambas		Gambas
Aceite de girasol	Aceite de girasol	Aceite de girasol

2.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia al huevo
Huevo	Huevo	
Patata	Patata	Patata
Jamón york		
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
		Pechuga de pavo
	Jamón serrano	

MENÚ 20

Fideuá • Ensalada de pollo • Sandía

1.º Plato

Fideuá

**Ingredientes por ración**

- 50 g de fideo grueso
- 1 cucharada sopera de cebolla picada (15 g)
- 5-6 unidades de gambas peladas (30 g)
- 1/4 sepia pequeña (50 g)
- 1/4 tomate mediano (30 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)
- 1/2 hebra de azafrán
- 1/2 litro de caldo de pescado

Elaboración

- Hacer el caldo de pescado con recortes de pescado, un casco de cebolla, media zanahoria en rodajas, un trocito de puerro en tiras y perejil. Cocer por espacio de 20 minutos a fuego medio. Reservar.
- Rehogar en cazuela o sartén, a fuego vivo, las gambas y la sepia. Reservar las gambas.
- En la misma cazuela o sartén, y con la sepia en su interior, añadir la cebolla, el ajo y el tomate muy picados. Rehogar hasta que estén tiernos. Agregar el azafrán y el caldo reservado, hervir a fuego medio y verter los fideos. Tres minutos antes de su finalización añadir las gambas reservadas.
- Una vez cocido, dejar reposar de 5 minutos y servir.

Recomendaciones

La fideuá ha de quedar seca y sin caldo. Se puede sustituir el fideo característico de este plato por otro tipo de fideo.

2.º Plato

Ensalada de pollo

**Ingredientes por ración**

- 1/2 pechuga de pollo pequeña (30 g)
- 1 cucharada sopera escasa de arroz crudo (10 g)
- 3 cucharadas soperas de maíz (30 g)
- 1/4 pepino pequeño (30 g)
- 1 hoja grande de lechuga (35 g)
- 1/5 manzana pequeña (30 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva (5 g)
- 1/2 cucharada sopera de vinagre de Módena (5 g)

Elaboración

- Verter en una cazuela el arroz, añadiendo el doble de agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y retirar pasados 20 minutos. Reservar.
- Cocer el pollo cubierto de agua por espacio de 15 minutos (aproximadamente). Reservar.
- Extraer la parte magra del pollo, cortar y reservar.
- Cortar la manzana, la lechuga y el pepino en cuadrados pequeños. Añadir el maíz y reservar.
- Mezclar los vegetales y el arroz. Acompañar del pollo, aliñar y servir fría.

Recomendaciones

Se aconseja trocear todos los vegetales inmediatamente antes de su consumo.

Postre

Sandía

Ingredientes por ración

1 rodaja de sandía (150 g)

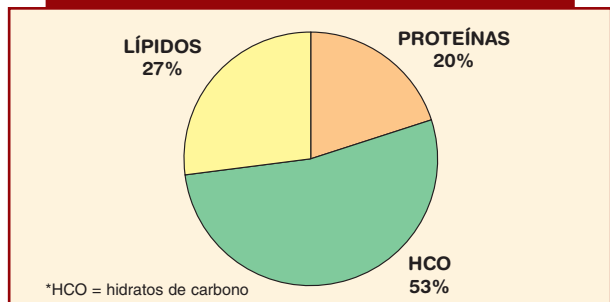


Valoración nutricional

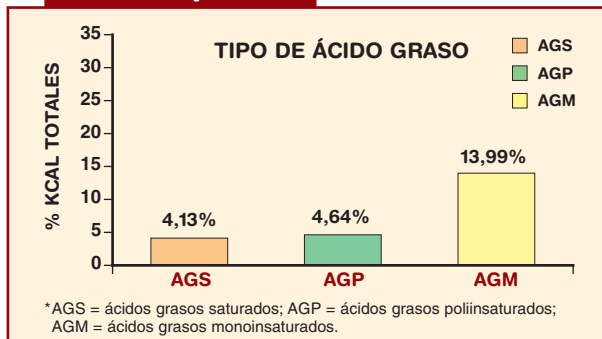
NUTRIENTES	1.º PLATO	2.º PLATO	POSTRE	GLOBAL*
ENERGÍA (kcal)	343,14	239,07	30,42	673,51
PROTEÍNAS (g)	21,47	10,56	0,60	34,88
LÍPIDOS (g)	11,97	8,26	0,30	20,92
AGS (g)	1,57	1,42	-	3,09
AGP (g)	1,81	1,58	-	3,47
AGM (g)	6,51	3,88	-	10,47
COLESTEROL (mg)	156	21,57	-	177,57
CARBOHIDRATOS (g)	39,87	32,68	6,75	92,18
FIBRA (g)	2,73	4,09	0,45	8,14
ÁCIDO FÓLICO (µg)	31,93	25,40	4,50	61,83
VITAMINA B12 (µg)	0,95	3,30	-	4,25
VITAMINA C (mg)	9,44	6,97	7,50	23,91
VITAMINA A (µg)	63,41	12,07	27,00	102,48
VITAMINA D (µg)	-	-	-	-
VITAMINA E (mg)	2,92	1,30	0,15	4,37
CALCIO (mg)	65,02	31,54	10,50	121,06
FÓSFORO (mg)	314,22	107,25	8,25	452,47
HIERRO (mg)	2,79	2,32	0,45	5,95

* En la valoración nutricional se incluye una ración de 40 g de pan.

Macronutrientes: distribución porcentual calórica



Perfil lipídico



Sugerencias de complementación para la cena

Crema fría de verduras. Huevo con patatas fritas. Yogur o postre lácteo

ADAPTACIONES A LAS PATOLOGÍAS

ENFERMEDADES	APTO	NO APTO	PLATOS DE SUSTITUCIÓN
Alergia al pescado	2.º plato Postre	1.º plato	Pasta a la boloñesa
Enfermedad celiaca	2.º plato Postre	1.º plato	Fideuá sin gluten

1.º plato

INGREDIENTES	INGREDIENTES ADAPTADO	
	Enfermedad celiaca	Alergia al pescado
Fideos gruesos	Pasta sin gluten	Pasta
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Gambas	Gambas	
Sepia	Sepia	
Tomate	Tomate	Tomate
Ajo	Ajo	Ajo
Aceite de oliva	Aceite de oliva	Aceite de oliva
Caldo de pescado	Caldo de pescado (natural)	
Azafrán		
		Carne de ternera picada

