

ASPRODIQ NOVIEMBRE 2023 SIN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PI

Semana 1

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
COMIDA	Arroz con tomate frito E:262 kcal L:6,5 g AGS:0,8 g HC:46,1 g Az:1,6 g P:4,2 g S:0,3 g	Espinacas con bechamel E:83 kcal L:4,7 g AGS:1,0 g HC:5,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g	Arroz con acelgas E:229 kcal L:0,6 g AGS:0,1 g HC:50,4 g Az:1,2 g P:4,9 g S:1,8 g	Crema de verduras (*) E:44 kcal L:0,2 g AGS:0,0 g HC:7,8 g Az:1,8 g P:1,9 g S:0,2 g	Macarrones con tomate E:286 kcal L:9,9 g AGS:1,1 g HC:40,1 g Az:2,2 g P:7,5 g S:1,6 g		
	Coliflor al ajo arriero (*) con ensalada E:84 kcal L:6,7 g AGS:0,8 g HC:3,8 g Az:1,9 g P:1,6 g S:0,0 g	Macarrones blancos con aceite y champiñones E:292 kcal L:1,4 g AGS:0,2 g HC:56,8 g Az:2,1 g P:10,8 g S:3,9 g	Zanahoria hervida con aceite de oliva con ensalada de lechuga E:62 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:5,8 g Az:5,8 g P:1,1 g S:0,2 g	Patatas guisadas con verduras E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,6 g S:0,4 g	Brócoli con patata con patatas fritas E:65 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:8,1 g Az:1,1 g P:2,1 g S:0,5 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur de sabores E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g	Fruta fresca E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Tarta E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g		
	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		


VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

 E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

ASPRODIQ NOVIEMBRE 2023 SIN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PI

Semana 2

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	Berenjena a la plancha E:75 kcal L:6,6 g AGS:0,8 g HC:1,9 g Az:1,8 g P:1,0 g S:0,3 g	Crema de zanahoria (*) E:77 kcal L:5,2 g AGS:0,6 g HC:5,7 g Az:5,7 g P:1,0 g S:0,2 g	Macarrones con tomate (*) E:273 kcal L:6,8 g AGS:1,1 g HC:47,6 g Az:1,9 g P:4,2 g S:0,3 g	Patatas asadas al horno E:109 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:14,1 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,5 g	Sopa casera de verduras E:27 kcal L:1,0 g AGS:0,1 g HC:3,1 g Az:3,1 g P:0,9 g S:0,2 g		
	Arroz con tomate frito con cebolla a la plancha E:255 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:43,5 g Az:1,0 g P:4,3 g S:0,5 g	Coliflor al estilo casero (*) E:56 kcal L:3,7 g AGS:0,4 g HC:3,6 g Az:1,7 g P:1,5 g S:0,0 g	Verduras asadas con ensalada de lechuga y zanahoria E:33 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:2,7 g Az:2,7 g P:1,1 g S:0,2 g	Acelgas al estilo casero con ensalada de lechuga E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g	Calabacín a la plancha con ensalada de tomate E:77 kcal L:6,8 g AGS:0,9 g HC:1,7 g Az:1,6 g P:1,6 g S:0,6 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur de sabores E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g	Flan E:94 kcal L:3,0 g AGS:1,8 g HC:13,8 g Az:12,4 g P:3,0 g S:0,1 g	Yogur de sabores E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g	Arroz con leche E:179 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:35,2 g Az:15,2 g P:3,6 g S:0,1 g		
	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		


VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

 E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

ASPRODIQ NOVIEMBRE 2023 SIN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PI

Semana 3

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	Patatas guisadas con verduras E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,6 g S:0,4 g	Arroz con acelgas E:229 kcal L:0,6 g AGS:0,1 g HC:50,4 g Az:1,2 g P:4,9 g S:1,8 g	Macarrones con tomate (*) E:273 kcal L:6,8 g AGS:1,1 g HC:47,6 g Az:1,9 g P:4,2 g S:0,3 g	Pisto E:40 kcal L:2,2 g AGS:0,4 g HC:3,0 g Az:2,7 g P:1,2 g S:0,3 g	Puré de calabacín casero E:76 kcal L:4,2 g AGS:0,9 g HC:6,8 g Az:1,5 g P:2,0 g S:0,6 g		
	Brócoli a la vinagreta (*) con ensalada de lechuga y tomate E:70 kcal L:4,9 g AGS:0,6 g HC:3,5 g Az:1,3 g P:1,9 g S:0,5 g	Berenjena asada con ensalada de lechuga y zanahoria E:75 kcal L:6,6 g AGS:0,9 g HC:1,9 g Az:1,8 g P:1,0 g S:0,3 g	Coliflor con patata con patatas chips E:67 kcal L:2,8 g AGS:0,3 g HC:7,9 g Az:1,3 g P:1,8 g S:0,5 g	Patatas guisadas en salsa verde E:100 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:16,6 g Az:1,5 g P:2,6 g S:0,4 g	Arroz con tomate frito E:255 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:43,5 g Az:1,0 g P:4,3 g S:0,5 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g	Manzana Asada E:224 kcal L:10,5 g AGS:6,4 g HC:28,6 g Az:25,9 g P:0,6 g S:0,2 g	Yogur E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		


VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

 E=Energía, L=Lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

ASPRODIQ NOVIEMBRE 2023 SIN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PI

Semana 4

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	Patatas guisadas con verduras E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,6 g S:0,4 g	Macarrones con tomate (*) E:273 kcal L:6,8 g AGS:1,1 g HC:47,6 g Az:1,9 g P:4,2 g S:0,3 g	Sopa de arroz (zanahoria, cebolla, apio, puerro, caldo vegetal) E:124 kcal L:1,1 g AGS:0,2 g HC:24,7 g Az:3,2 g P:2,9 g S:0,8 g	Espinacas a la crema E:79 kcal L:4,5 g AGS:1,1 g HC:5,6 g Az:1,7 g P:3,2 g S:0,2 g	Arroz con acelgas E:229 kcal L:0,6 g AGS:0,1 g HC:50,4 g Az:1,2 g P:4,9 g S:1,8 g		
	Crema de calabaza (*) con champiñón y calabacín E:55 kcal L:3,9 g AGS:0,5 g HC:3,3 g Az:3,0 g P:1,0 g S:0,1 g	Brócoli al estilo casero (*) con ensalada de lechuga y zanahoria E:83 kcal L:6,7 g AGS:0,8 g HC:2,7 g Az:1,3 g P:2,0 g S:0,1 g	Verduras asadas con tomate casero al orégano con ensalada de tomate E:33 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:2,7 g Az:2,7 g P:1,1 g S:0,2 g	Zanahoria hervida con aceite de oliva con patatas fritas E:62 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:5,8 g Az:5,8 g P:1,1 g S:0,2 g	Coliflor al ajo arriero (*) con patatas dado E:84 kcal L:6,7 g AGS:0,8 g HC:3,8 g Az:1,9 g P:1,6 g S:0,0 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g	Arroz con leche E:91 kcal L:1,3 g AGS:0,8 g HC:16,4 g Az:13,2 g P:3,3 g S:0,1 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g	Pan E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g		


VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

 E=Energía, L=Lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.