





































ASPRODIQ

ASPRODIQ OCTUBRE 2024 IN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PES

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz



Semana 1

	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p> </p> <p>E:184 kcal L:4,1 g AGS:0,5 g HC:32,9 g Az:0,8 g P:3,3 g S:0,5 g</p>	<p>Espinacas con bechamel</p> <p> </p> <p>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</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p></p> <p>E:99 kcal L:8,9 g AGS:1,3 g HC:3,1 g Az:3,1 g P:0,8 g S:0,0 g</p>	<p>Crema de verduras (*)</p> <p></p> <p>E:60 kcal L:3,4 g AGS:0,4 g HC:5,1 g Az:1,7 g P:1,7 g S:0,3 g</p>	<p>Macarrones a la napolitana (*)</p> <p> </p> <p>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</p>		
	<p>Ensalada mixta</p> <p></p> <p>E:99 kcal L:8,9 g AGS:1,3 g HC:3,1 g Az:3,1 g P:0,8 g S:0,0 g</p>	<p>Salteado de champiñón y cebolla</p> <p></p> <p>E:73 kcal L:5,7 g AGS:0,8 g HC:2,2 g Az:2,2 g P:2,4 g S:0,0 g</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p></p> <p>E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,7 g S:0,1 g</p>	<p>Patatas a lo pobre</p> <p></p> <p>E:121 kcal L:7,6 g AGS:0,9 g HC:10,6 g Az:0,5 g P:1,6 g S:0,0 g</p>	<p>Zanahoria hervida con aceite de oliva con lechuga</p> <p></p> <p>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</p>		
	<p>Fruta</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Natillas de vainilla</p> <p></p> <p>E:110 kcal L:2,9 g AGS:1,8 g HC:17,8 g Az:14,9 g P:3,5 g S:0,1 g</p>	<p>Yogur de sabores</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Fruta fresca</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Tarta</p> <p>    </p> <p>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</p>		
	<p>Pan</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Pan integral</p> <p>    </p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Pan integral</p> <p>    </p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p></p> <p>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</p>		



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

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz



ASPRODIQ OCTUBRE 2024 IN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PES

Semana 2

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	Champiñón rehogado  E:73 kcal L:5,7 g AGS:0,8 g HC:2,2 g Az:2,2 g P:2,4 g S:0,0 g	Sopa de verduras E:49 kcal L:3,8 g AGS:0,9 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:2,8 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	Arroz con pimientos  E:365 kcal L:12,4 g AGS:1,8 g HC:57,2 g Az:0,7 g P:4,9 g S:1,9 g	Crema de calabaza E:71 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:7,7 g Az:1,8 g P:1,3 g S:0,6 g		
	Arroz con pimientos  E:365 kcal L:12,4 g AGS:1,8 g HC:57,2 g Az:0,7 g P:4,9 g S:1,9 g	Patatas a lo pobre E:121 kcal L:7,6 g AGS:0,9 g HC:10,6 g Az:0,5 g P:1,6 g S:0,0 g	Ensalada de lechuga y zanahoria  E:148 kcal L:14,8 g AGS:2,1 g HC:2,4 g Az:2,2 g P:0,7 g S:0,3 g	Puré de patata E:114 kcal L:5,0 g AGS:0,7 g HC:14,1 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 g	Ensalada de lechuga y tomate  E:93 kcal L:8,7 g AGS:1,2 g HC:2,4 g Az:2,4 g P:0,8 g S:0,9 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	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	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		
	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 integral  E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 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 OCTUBRE 2024 IN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PES

Semana 3

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	Acelgas al estilo casero 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	Arroz de verduras E:365 kcal L:12,4 g AGS:1,8 g HC:57,2 g Az:0,7 g P:4,9 g S:1,9 g	Macarrones a la italiana (*) 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:204 kcal L:20,3 g AGS:2,5 g HC:3,2 g Az:3,2 g P:1,4 g S:0,6 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		
	Ensalada de lechuga y tomate E:93 kcal L:8,7 g AGS:1,2 g HC:2,4 g Az:2,4 g P:0,8 g S:0,9 g	Ensalada de lechuga y zanahoria E:148 kcal L:14,8 g AGS:2,1 g HC:2,4 g Az:2,2 g P:0,7 g S:0,3 g	Patatas Chips E:517 kcal L:32,7 g AGS:14,0 g HC:47,5 g Az:0,7 g P:6,5 g S:1,8 g	Patatas fritas E:191 kcal L:14,3 g AGS:1,7 g HC:12,7 g Az:0,6 g P:2,0 g S:0,3 g	Salteado de champiñón y cebolla E:73 kcal L:5,7 g AGS:0,8 g HC:2,2 g Az:2,2 g P:2,4 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	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	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	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		
	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 integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 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 integral E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 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

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz



ASPRODIQ OCTUBRE 2024 IN ALCACHOFA, CARNE, COLES, FRUTOS SECOS, HUEVO, LEGUMBRE, PES

Semana 4

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	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:1,7 g S:0,1 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 casera de verduras (*) E:47 kcal L:1,9 g AGS:0,3 g HC:4,9 g Az:4,9 g P:1,5 g S:0,1 g	Arroz con champiñones  E:289 kcal L:8,9 g AGS:1,2 g HC:46,1 g Az:0,6 g P:5,2 g S:0,3 g				
	Calabacín a la plancha 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	Ensalada de lechuga y zanahoria  E:148 kcal L:14,8 g AGS:2,1 g HC:2,4 g Az:2,2 g P:0,7 g S:0,3 g	Patatas a lo pobre E:121 kcal L:7,6 g AGS:0,9 g HC:10,6 g Az:0,5 g P:1,6 g S:0,0 g	Berenjena a la plancha con patatas dado  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				
	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	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	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 integral       E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 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.