

ALBONDIGAS* (ESCUELA INFANTIL)

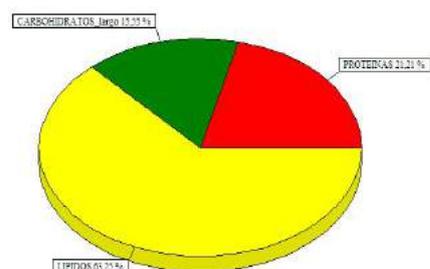
Ingredientes (gramos)

HUEVO	5
PAN DE TRIGO BLANCO	10
PEREJIL FRESCO	1
AJO	1
CARNE PICADA (CERDO)	20
ZANAHORIA	20
PIÑONES	1
CALDO DE POLLO CASERO	1
CARNE PICADA (TERNERA)	25

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	8,842	35,368
CARBOHIDRATOS_largo	6,483	25,932
LIPIDOS	11,721	105,489

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 166,789 calorías

Observaciones

INGREDIENTES DE LA PELOTA: CARNE PICADA, ZANAHORIA RALLADA, HUEVO, PAN, PEREJIL, AJO, PIÑÓN.
SE CUECEN EN UN CALDO DE POLLO CASERO. SE SIRVEN CON LA ENSALADA.
CUIDADO CON LOS ALERGICOS AL HUEVO.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ALETRIA CON PESCADO (ESCUELA INFANTIL)

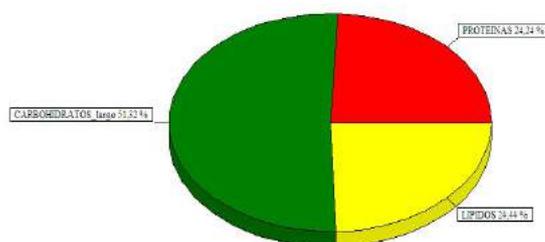
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	35
PIMIENTO ROJO	10
PATATA	30
PUERRO	15
AJO	5
GUISANTES FRESCO	10
MERLUZA	60
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	15,37	61,48
CARBOHIDRATOS_largo	32,535	130,14
LIPIDOS	6,885	61,965

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 253,585 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ALUBIAS ESTOFADAS (ESCUELA INFANTIL)

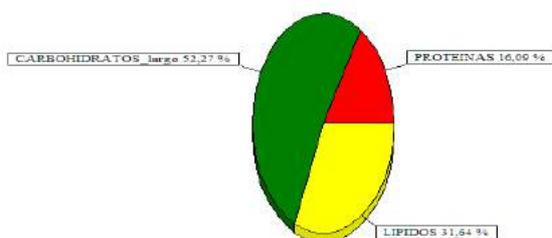
Ingredientes (gramos)

ALUBIA BLANCA SECA	25
CEBOLLA	20
PIMIENTO VERDE	20
AJO	1
PATATA	80
ACEITE DE OLIVA	5
LAUREL	1
PIMENTON	1
TOMATE	50
CHORIZO CRUDO CURADO	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	8,189	32,756
CARBOHIDRATOS_largo	26,6	106,4
LIPIDOS	7,156	64,404

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 203,56 calorías

Observaciones



Nutrimer

Programa de calculo de Dietas

ARROZ CON GARBANZOS (ESCUELA INFANTIL)

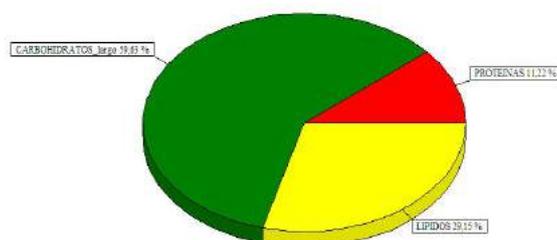
Ingredientes (gramos)

GARBANZOS SECOS	15
ARROZ BLANCO	40
TOMATE	20
CEBOLLA	20
PIÑONES	1
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
ACEITE DE OLIVA	5
ALMENDRA CRUDA	1
CHORIZO CRUDO CURADO	5
PIMENTON	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	7,667	30,668
CARBOHIDRATOS_largo	40,763	163,052
LIPIDOS	8,857	79,713

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 273,433 calorías

Observaciones

PICADO: PEREJIL, PIÑONES, ALMENDRAS Y AJO.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ARROZ CON PESCADO (ESCUELA INFANTIL)

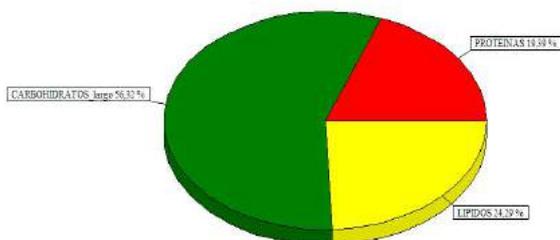
Ingredientes (gramos)

ARROZ BLANCO	40
MERLUZA	50
CEBOLLA	10
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
CALDO DE PESCADO CASERO	1
ACEITE DE OLIVA	5
GUISANTES CONGELADOS CRUDOS	10
PIMIENTO ROJO	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	11,503	46,012
CARBOHIDRATOS_largo	33,419	133,676
LIPIDOS	6,405	57,645

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 237,333 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ARROZ Y ALUBIAS (ESCUELA INFANTIL)

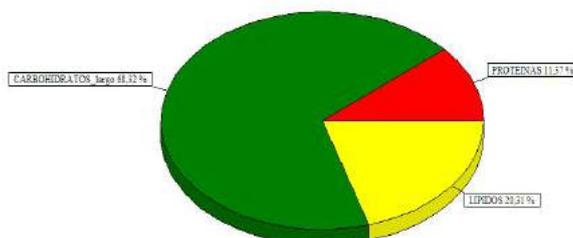
Ingredientes (gramos)

ALUBIA BLANCA SECA	15
JUDIAS VERDES	10
PATATA	25
PIMIENTO	10
ARROZ BLANCO	40
ALCACHOFA	10
TOMATE, PELADO Y TRITURADO EN CONSER	10
PIMENTON	1
ACEITE DE OLIVA	5
AJO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	7,129	28,516
CARBOHIDRATOS_largo	42,845	171,38
LIPIDOS	5,661	50,949

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 250,845 calorías

Observaciones

SE PUEDEN AÑADIR OTRAS VERDURAS, ESPECIALMENTE DE TEMPORADA. LA VERDURA CORTADA EN TROZOS PEQUEÑITOS.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ARROZ Y POLLO (ESCUELA INFANTIL)

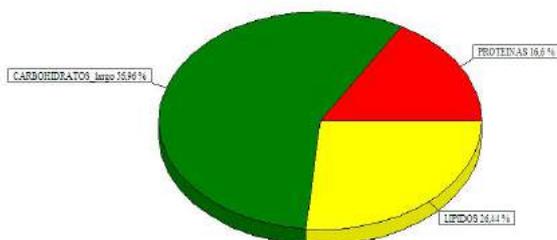
Ingredientes (gramos)

ARROZ BLANCO	40
POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	45
TOMATE	20
PEREJIL FRESCO	1
ACEITE DE OLIVA	5
PIMIENTO ROJO	10
AZAFRAN	1
AJO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	9,558	38,232
CARBOHIDRATOS_largo	32,799	131,196
LIPIDOS	6,765	60,885

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 230,313 calorías

Observaciones

NO USAR COLORANTE ARTIFICIAL. SE PUEDE SUSTITUIR EL AZAFRAN POR CURCUMA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

CARACOLAS CON PESCADO (ESCUELA INFANTIL)

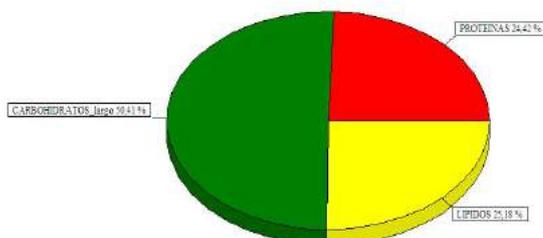
Ingredientes (gramos)

PESCADO BLANCO	60
PASTA VARIADA	35
CEBOLLA	20
TOMATE	20
ACEITE DE OLIVA	5
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
PIÑONES	1
ALMENDRA CRUDA	1
PATATA	35

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	15,782	63,128
CARBOHIDRATOS_largo	32,578	130,312
LIPIDOS	7,232	65,088

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 258,528 calorías

Observaciones

PICADO: con el ajo, el perejil, los piñones y las almendras se hace un picado.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

COCIDO CON SOPA (ESCUELA INFANTIL)

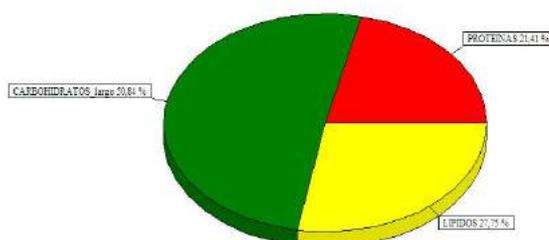
Ingredientes (gramos)

POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	30
GARBANZOS SECOS	15
PATATA	40
APIO	15
ZANAHORIA	20
TOCINO DE CERDO CRUDO	5
CHORIZO CRUDO CURADO	5
PASTA VARIADA	20
PIMENTON	1
AJO	1
AZAFRAN	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	12,234	48,936
CARBOHIDRATOS_largo	29,05	116,2
LIPIDOS	7,046	63,414

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 228,55 calorías

Observaciones

SE LE PUEDE AÑADIR MÁS VERDURAS COMO JUDIAS VERDES Y/O CALABAZA



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

CREMA DE CALABACIN (ESCUELA INFANTIL)

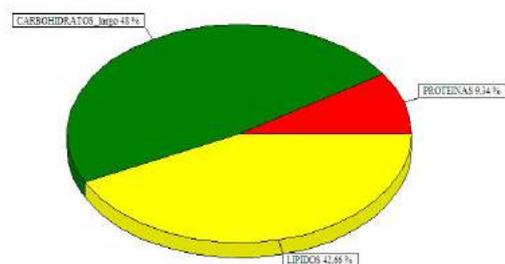
Ingredientes (gramos)

PATATA	70
CEBOLLA	15
CALABACIN	80
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,585	10,34
CARBOHIDRATOS_largo	13,29	53,16
LIPIDOS	5,25	47,25

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 110,75 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y ALUBIAS (ESCUELA INFANTIL)

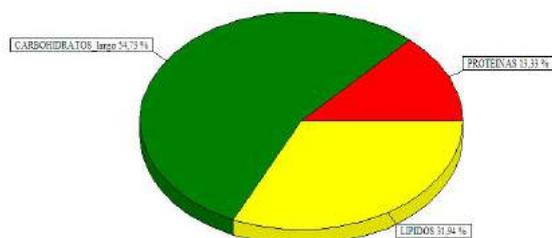
Ingredientes (gramos)

ZANAHORIA	80
PATATA	40
CALDO DE POLLO CASERO	1
ACEITE DE OLIVA	5
ALUBIA BLANCA SECA	15
CALABAZA	80

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	5,37	21,48
CARBOHIDRATOS_largo	22,05	88,2
LIPIDOS	5,72	51,48

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 161,16 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

CREMA DE LEGUMBRES (ESCUELA INFANTIL)

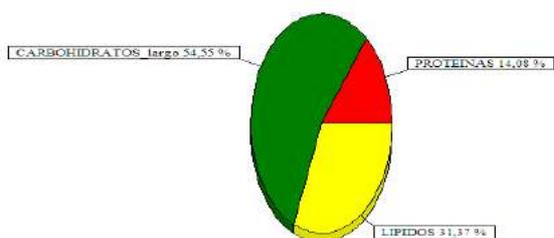
Ingredientes (gramos)

GARBANZOS SECOS	10
ALUBIA BLANCA SECA	10
PATATA	70
ZANAHORIA	15
CALABACIN	10
CEBOLLA	10
APIO	1
ACEITE DE OLIVA	5
CALABAZA	40

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	6,059	24,236
CARBOHIDRATOS_largo	23,475	93,9
LIPIDOS	6	54

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 172,136 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ENSALADA MIXTA (ESCUELA INFANTIL)

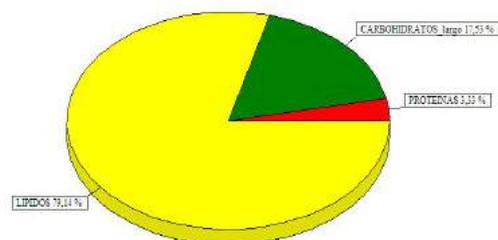
Ingredientes (gramos)

LECHUGA	10
TOMATE	15
ZANAHORIA	15
MAIZ DULCE EN CONSERVA	5
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	0,485	1,94
CARBOHIDRATOS_largo	2,555	10,22
LIPIDOS	5,125	46,125

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 58,285 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

ESTOFADO DE TERNERA (ESCUELA INFANTIL)

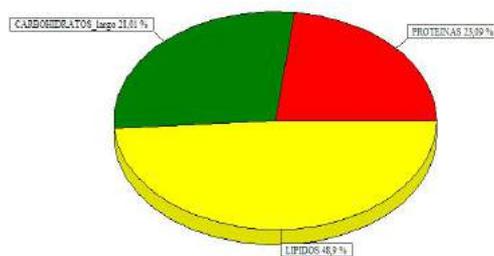
Ingredientes (gramos)

TERNERA	55
PATATA	70
CEBOLLA	20
ZANAHORIA	25
AJO	1
LAUREL	1
VINO TINTO	10
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	11,889	47,556
CARBOHIDRATOS_largo	14,42	57,68
LIPIDOS	11,191	100,719

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 212,255 calorías

Observaciones

LA TERNERA PICADA. SE PUEDE AÑADIR PASTA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

GUISO DE PAVO CON PATATAS (ESCUELA INFANTIL)

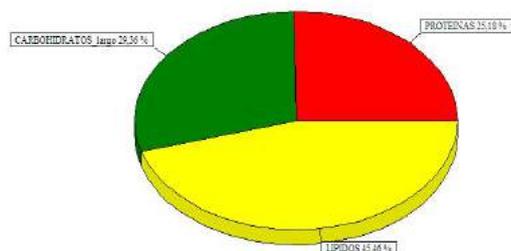
Ingredientes (gramos)

PAVO SIN PIEL	60
PATATA	100
CEBOLLA	30
AJO	1
PEREJIL FRESCO	1
PIÑONES	1
ACEITE DE OLIVA	10
AZAFRAN	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	15,097	60,388
CARBOHIDRATOS_largo	17,598	70,392
LIPIDOS	12,111	108,999

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 239,779 calorías

Observaciones

NO EMPLEAR COLORANTE. EL AZAFRAN SE PUEDE SUSTITUIR POR CURCUMA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

GUISO DE PESCADO (ESCUELA INFANTIL)

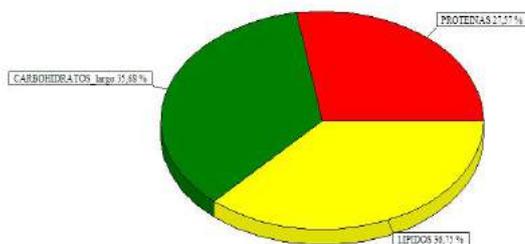
Ingredientes (gramos)

MERLUZA FRESCA	50
PATATA	70
JUDIAS VERDES	10
TOMATE	20
PUERRO	20
AJO	1
ZANAHORIA	10
ACEITE DE OLIVA	5
PEREJIL FRESCO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	10,323	41,292
CARBOHIDRATOS_largo	13,359	53,436
LIPIDOS	6,115	55,035

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 149,763 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

LENTEJAS CON ARROZ (ESCUELA INFANTIL)

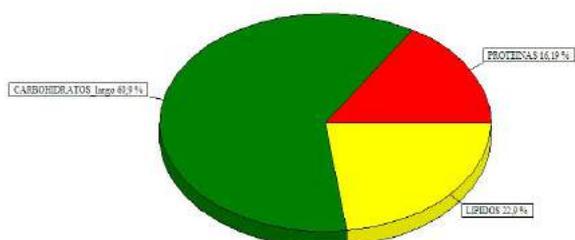
Ingredientes (gramos)

LENTEJA PARDINA	30
AJO	1
TOMATE	20
ARROZ BLANCO	20
ACEITE DE OLIVA	5
LAUREL	1
ZANAHORIA	30
CEBOLLA	10

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	9,149	36,596
CARBOHIDRATOS_largo	34,405	137,62
LIPIDOS	5,751	51,759

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 225,975 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

LENTEJAS (ESCUELA INFANTIL)

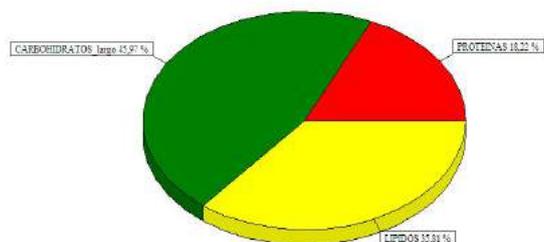
Ingredientes (gramos)

LENTEJA PARDINA	40
CEBOLLA	15
PATATA	50
AJO	1
CHORIZO CRUDO CURADO	5
ACEITE DE OLIVA	5
PIMENTON	1
TOCINO DE CERDO CRUDO	5
LAUREL	1
TOMATE, PELADO Y TRITURADO EN CONSER	15
ZANAHORIA	20

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	12,289	49,156
CARBOHIDRATOS_largo	31	124
LIPIDOS	10,731	96,579

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 269,735 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

MACARRONES CON CARNE (ESCUELA INFANTIL)

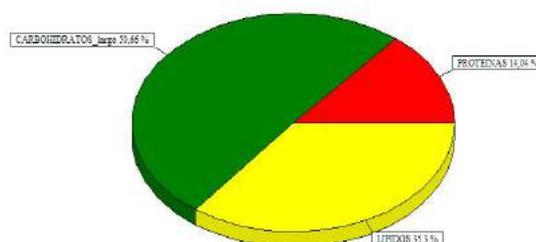
Ingredientes (gramos)

PASTA VARIADA	50
CEBOLLA TIERNA SIN COCINAR	5
ACEITE DE OLIVA	5
TOMATE	40
OREGANO	1
CARNE PICADA (CERDO)	10
CARNE PICADA (TERNERA)	15
PIMIENTO VERDE	20

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	10,495	41,98
CARBOHIDRATOS_largo	37,88	151,52
LIPIDOS	11,73	105,57

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 299,07 calorías

Observaciones

SE LE PUEDE MEZCLAR CON LA CARNE PICADA DISTINTAS VERDURAS TAMBIEN PICADAS (BERENJENA, CALABACÍN, ...)



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PEBRE (ESCUELA INFANTIL)

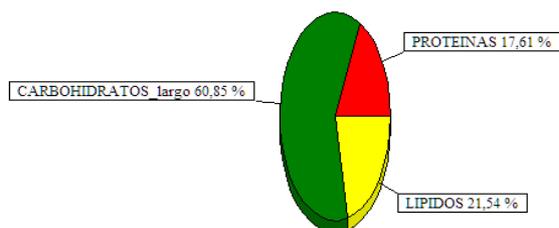
Ingredientes (gramos)

PIMIENTO ROJO	15
PEREJIL FRESCO	1
TOMATE	15
PATATA	30
AJO	1
ARROZ BLANCO	30
PIÑONES	1
COMINO	1
PALETILLA DE CORDERO	30

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	8,582	34,328
CARBOHIDRATOS_largo	29,653	118,612
LIPIDOS	4,666	41,994

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 194,934 calorías

Observaciones

SE HACE UN PICADO CON LOS PIMIENTOS, EL TOMATE, EL AJO, LOS PIÑONES, EL PEREJIL Y LOS COMINOS.



Nutrimer

Programa de calculo de Dietas

PESCADO REBOZADO (ESCUELA INFANTIL)

Ingredientes (gramos)

LECHE DE VACA ENTERA UHT	5
MERLUZA	60
ACEITE DE OLIVA	5
HARINA DE TRIGO, REFINADA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	10,13	40,52
CARBOHIDRATOS_largo	3,805	15,22
LIPIDOS	6,4	57,6

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 113,34 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

POLLO EMPANADO (ESCUELA INFANTIL)

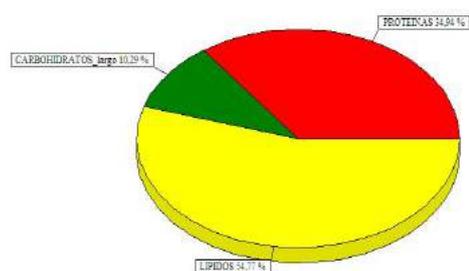
Ingredientes (gramos)

POLLO LIMPIO (SIN HUESO NI PIEL)	50
PAN RALLADO	5
HUEVO	5
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	11,51	46,04
CARBOHIDRATOS_largo	3,39	13,56
LIPIDOS	8,02	72,18

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 131,78 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PURE DE VERDURAS (ESCUELA INFANTIL)

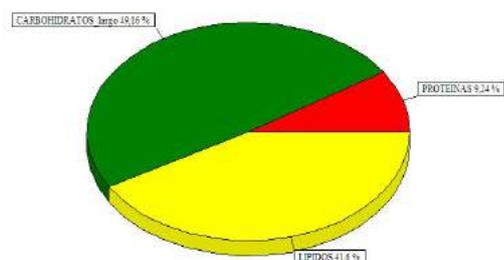
Ingredientes (gramos)

PATATA	50
CALABACIN	25
CALABAZA	40
ZANAHORIA	15
CEBOLLA	10
APIO	15
TOMATE	20
PIMIENTO	15
ACEITE DE OLIVA	5
JUDIAS VERDES	20

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	2,71	10,84
CARBOHIDRATOS_largo	14,41	57,64
LIPIDOS	5,42	48,78

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 117,26 calorías

Observaciones

SE PUEDEN VARIAR LAS VERDURAS SEGUN TEMPORADA Y PREFERENCIAS DEL CENTRO



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

SOPA DE PESCADO (ESCUELA INFANTIL)

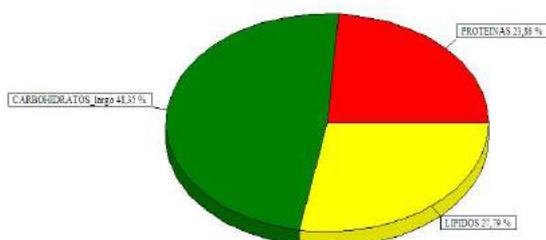
Ingredientes (gramos)

PEREJIL FRESCO	1
AJO	1
PASTA VARIADA	30
MERLUZA	50
PUERRO	10
APIO	10
ZANAHORIA	20
ACEITE DE OLIVA	5
PIMENTON	1
TOMATE	25
CEBOLLA	15

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	12,483	49,932
CARBOHIDRATOS_largo	25,294	101,176
LIPIDOS	6,46	58,14

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 209,248 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

SOPA DE POLLO CON ALBONDIGAS (ESCUELA INFANTIL.)

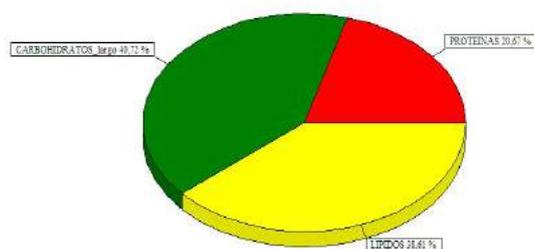
Ingredientes (gramos)

CARNE PICADA (CERDO)	20
CARNE PICADA (TERNERA)	20
PAN DE TRIGO BLANCO	15
PEREJIL FRESCO	1
HUEVO	5
AJO	1
APIO	10
POLLO BRUTO SIN DESHUESAR CRUDO	10
ZANAHORIA	10
PIÑONES	1
PASTA VARIADA	25

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,207	52,828
CARBOHIDRATOS_largo	26,018	104,072
LIPIDOS	10,966	98,694

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 255,594 calorías

Observaciones

CON EL POLLO Y LAS VERDURAS HACEMOS EL CALDO CASERO PARA LA SOPA Y LAS ALBONDIGAS. SERVIR LA SOPA CON LAS ALBONDIGAS, LA PASTA Y ALGUNAS VERDURITAS.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

TERNERA CON VERDURAS (ESCUELA INFANTIL)

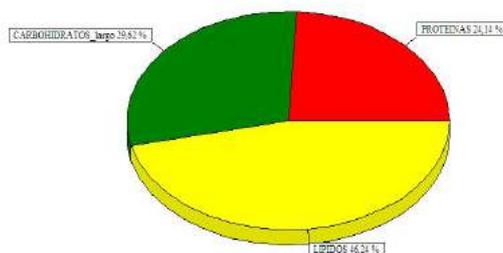
Ingredientes (gramos)

TERNERA	55
ZANAHORIA	20
CALABACIN	25
CEBOLLA	20
PATATA	70
GUISANTES FRESCO	15
TOMATE	20
ACEITE DE OLIVA	5
AJO	1

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,339	53,356
CARBOHIDRATOS_largo	16,37	65,48
LIPIDOS	11,356	102,204

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 221,04 calorías

Observaciones

LA TERNERA PICADA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

TORTILLA FRANCESA (ESCUELA INFANTIL.)

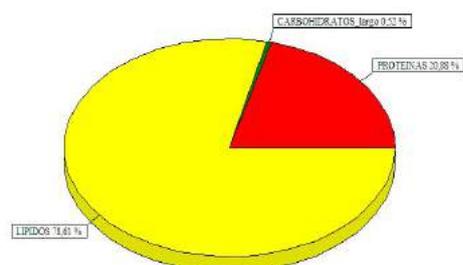
Ingredientes (gramos)

HUEVO	60
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	7,26	29,04
CARBOHIDRATOS_largo	0,18	0,72
LIPIDOS	12,15	109,35

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 139,11 calorías

Observaciones