

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR RACIONES

1500 CALORIAS	
HIDRATOS DE CARBONO	52%
PROTEINAS	18%
GRASAS	30%

NUMERO DE RACIONES

	Leche	Alimentos proteicos	Verduras	Hidratos de carbono	Frutas	Grasas
Desayuno	1			2		1
Media mañana					2	
Comida		2	1	4	2	1
Merienda	0,5					
Cena		2	1	4	2	1
Antes de acostarse	0,5					

PLAN SEMANAL

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Recena
Lunes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE MEDIA MAÑANA 2 R FRUTA 1 PIEZA	3 R LENTEJAS 120 G 2 R FILETE TERNERA 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 1 R PAN 20 G	½ R 1 YOGUR DESNATADO	1 R VERDURA 200 G 2 R TORTILLA FRANCESA 1 R ARROZ 30 G 3 R PAN 60 G 2 R FRUTA 1 PIEZA	½ R 1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Martes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE MEDIA MAÑANA 2 R FRUTA 1 PIEZA	2 R TALLARINES 60 G 2 R SARDINAS 80 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	½ R 1 YOGUR DESNATADO	1 R ESPINACAS 200 G 2 R FILETE TERNERA 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	½ R 1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Miércoles	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE MEDIA MAÑANA 2 R FRUTA 1 PIEZA	3 R JUDIAS PINTAS 120 G 2 R POLLO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 1 R PAN 20 G	½ R 1 YOGUR DESNATADO	2 R GUISANTES 120 G 2 R PESCADO 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	½ R 1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Jueves	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE MEDIA MAÑANA 2 R FRUTA 1 PIEZA	1 R VERDURA 200 G 2 R TERNERA ASADA 100 G 1 R PATATA ASADA 50 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	½ R 1 YOGUR DESNATADO	1 R ACELGAS 200 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ARROZ 30 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	½ R 1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Viernes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE MEDIA MAÑANA 2 R FRUTA 1 PIEZA	3 R JUDIAS BLANCAS 120 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 200 G 1 R PAN 20 G	½ R 1 YOGUR DESNATADO	1 R JUDIAS VERDES 200 G 2 R TORTILLA FRANCESA 1 R ARROZ 30 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	½ R ½ VASO DE LECHE DESNATADA
Sábado	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE MEDIA MAÑANA 2 R FRUTA 1 PIEZA	3 R PAELLA 90 G 2 R POLLO ASADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 1 R PAN 20 G	½ R 1 YOGUR DESNATADO	1 R ESPINACAS 200 G 2 R PESCADO 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	½ R 1/2 VASO DE LECHE DESNATADA
Domingo	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE MEDIA MAÑANA 2 R FRUTA 1 PIEZA	2 R CREMA DE ESPARRAGOS 200 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 20 G	½ R 1 YOGUR DESNATADO	1 R ALCACHOFAS 150 G 2 R DE POLLO 100 G 1 R ARROZ 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	½ R 1/2 VASO DE LECHE DESNATADA

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR RACIONES

1800 CALORIAS	
HIDRATOS DE CARBONO	52%
PROTEINAS	20%
GRASAS	28%

NUMERO DE RACIONES

	Leche	Alimentos proteicos	Verduras	Hidratos de carbono	Frutas	Grasas
Desayuno	1			2	2	1
Media mañana		1		2		
Comida		2	1	4	2	1
Merienda	1			1		
Cena		2	1	4	2	1
Antes de acostarse	1					

PLAN SEMANAL

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Rece
Lunes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE 2 R FRUTA 1 PIEZA MEDIA MAÑANA 2 R PAN 40 G 1 R JAMON SERRAN	3 R LENTEJAS 120 G 2 R FILETE TERNERA 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 1 R PAN 20 G	1 R (2 YOGUR DESNATADO) 1 R PAN 20 G	1 R VERDURA 200 G 2 R TORTILLA FRANCESA 2 R ARROZ 60 G 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA	1 R 1 VASO DE LECHE DESNATADA
Martes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE 2 R FRUTA 1 PIEZA MEDIA MAÑANA 2 R PAN 40 G <u>1 R LOMO</u>	2 R TALLARINES 60 G 2 R SARDINAS 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	1 R LECHE 200 CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R ESPINACAS 200 G 2 R FILETE TERNERA 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	1 R 1 VASO DE LECHE DESNATADA
Miércoles	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE 2 R FRUTA 1 PIEZA MEDIA MAÑANA 2 R PAN 40 G 1 R J. SERRANO	3 R JUDIAS 120 G 2 R POLLO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 1 R PAN 20 G	1 R (2 YOGUR DESNATADO) 1 R PAN 20	2 R GUISANTES 120 G 2 R PESCADO 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	1 R 1 VASO DE LECHE DESNATADA
Jueves	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE 2 R FRUTA 1 PIEZA MEDIA MAÑANA 2 R PAN 40 G <u>1 R QUESO FRESCO</u>	1 R VERDURA 200 G 2 R TERNERA ASADA 100 G 2 R PATATA ASADA 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	1 R (2 YOGUR DESNATADO) 1 R PAN 20 Ó 3 GALLETAS	1 R ACELGAS 200 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ARROZ 30 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	1 R 1 VASO DE LECHE DESNATADA
Viernes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE 2 R FRUTA 1 PIEZA MEDIA MAÑANA 2 R PAN 40 G 1 R J. SERRANO	3 R JUDIAS BLANCAS 120 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 200 G 1 R PAN 20 G	1 R LECHE 200 CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R JUDIAS VERDES 200 G 2 R TOTILLA FRANCESA 1 R ARROZ 30 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	1 R 1 VASO DE LECHE DESNATADA
Sábado	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE 2 R FRUTA 1 PIEZA MEDIA MAÑANA 2 R PAN 40 G <u>1 R QUESO FRESCO</u>	3 R PAELLA 90 G 2 R POLLO ASADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 1 R PAN 20 G	1 R LECHE 200 CC 1 R PAN 20 G	1 R ESPINACAS 200 G 2 R PESCADO 100 G 1 R PATATA VAPOR 50 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	1 R 1 VASO DE LECHE DESNATADA
Domingo	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G ACEITE 2 R FRUTA 1 PIEZA MEDIA MAÑANA 2 R PAN 40 G 1 R LOMO	3 R PASTA 90 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 1 R PAN 20 G	1 R LECHE 200 CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R ALCACHOFAS 150 G 2 R DE POLLO 100 G 1 R PATATA 50 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	1 R 1 VASO DE LECHE DESNATADA

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR RACIONES

2000 CALORIAS	
HIDRATOS DE CARBONO	54%
PROTEINAS	18%
GRASAS	28%

NUMERO DE RACIONES

	Leche	Alimentos proteicos	Verduras	Hidratos de carbono	Frutas	Grasas
Desayuno	1			2	2	1
Media mañana		1		2		
Comida		2	1	6	2	2
Merienda	1			1		
Cena		2	1	6	2	1
Antes de acostarse	1					

PLAN SEMANAL

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Recena
Lunes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 2 R PAN 40 G 1 R J. SERRANO	4 R LENTEJAS 160 G 2 R FILETE TERNERA 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R VERDURA 200 G 2 R TORTILLA FRANCESA 2 R ARROZ 60 G 4 R PAN 80 G 2 R FRUTA 1 PIEZA	1 R 2 YOGURES DESNATADOS Ó 1 VASO DE LECHE
Martes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 2 R PAN 40 G 1 R LOMO	3 R TALLARINES 90 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R ESPINACAS 200 G 2 R FILETE TERNERA 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS Ó 1 VASO DE LECHE
Miércoles	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 2 R PAN 40 G 1 R QUESO FRESCO	4 R JUDIAS 160 G 2 R POLLO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 2 R PAN 40 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	2 R GUISANTES 120 G 2 R PESCADO 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS Ó 1 VASO DE LECHE
Jueves	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 2 R PAN 40 G 1 R J. SERRANO	1 R VERDURA 200 G 2 R TERNERA ASADA 100 G 2 R PATATA ASADA 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R ACELGAS 200 G 2 R PESCADO 100 G 2 R ARROZ 60 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS Ó 1 VASO DE LECHE
Viernes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 2 R PAN 40 G 1 R LOMO	4 R JUDIAS BLANCAS 180 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 200 G 2 R PAN 40 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	2 R CREMA CALABACIN 200 G 2 R TOTILLA FRANCESA 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS Ó 1 VASO DE LECHE
Sábado	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 2 R PAN 40 G 1 R J. SERRANO	3 R PAELLA 90 G 2 R POLLO ASADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R ESPINACAS 200 G 2 R PESCADO 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS Ó 1 VASO DE LECHE
Domingo	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 2 R PAN 40 G 1 R J. SERRANO	3 R PASTA 90 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 3 R PAN 60 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 1 R PAN 20 G Ó 3 GALLETAS	1 R ALCACHOFAS 150 G 2 R DE POLLO 100 G 2 R ARROZ 60 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS Ó 1 VASO DE LECHE

PLAN DE ALIMENTACIÓN POR RACIONES

2500 CALORIAS	
HIDRATOS DE CARBONO	54%
PROTEINAS	18%
GRASAS	28%

NUMERO DE RACIONES

	Leche	Alimentos proteicos	Verduras	Hidratos de carbono	Frutas	Grasas
Desayuno	1			2	2	1
Media mañana		1		4		
Comida		2	1	8	2	2
Merienda	1			2		
Cena		2	1	8	2	1
Antes de acostarse	1					

PLAN SEMANAL

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena	Recena
Lunes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 4 R PAN 80 G 1 R J. SERRANO	4 R LENTEJAS 160 G 2 R FILETE TERNERA 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 2 R PAN 40 G	1 R VERDURA 200 G 1 R PATATA 50 G 2 R TORTILLA FRANCESA 3 R ARROZ 90 G 4 R PAN 80 G 2 R FRUTA 1 PIEZA	1 R 2 YOGURES DESNATADOS
Martes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 4 R PAN 80 G 1 R LOMO	4 R TALLARINES 120 G 2 R SARDINAS 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 2 R PAN 40	2 R SOPA 100 G 2 R FILETE TERNERA 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS
Miércoles	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 4 R PAN 80 G 1 R QUESO	4 R JUDIAS PINTAS 160 G 2 R POLLO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 2 R PAN 40	3 R GUISANTES 180 G 2 R PESCADO 100 G 1 R PATATA 50 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS
Jueves	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 4 R PAN 80 G 1 R J. SERRANO	2 R MENESTRA DE VERDURA 200 G 2 R TERNERA ASADA 100 G 2 R PATATA ASADA 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 2 R PAN 40	4 R PASTA 120 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS
Viernes	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 4 R PAN 80 G 1 R QUESO	4 R JUDIAS BLANCAS 160 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 200 G 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 2 R PAN 40	1 R JUDIAS VERDES 200 G 2 R TORTILLA DE PATATA 4 R PATATA 200G (TORTILLA) 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS
Sábado	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 4 R PAN 80 G 1 R LOMO	4 R PAELLA 120 G 2 R POLLO ASADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 2 R PAN 40	2 R CREMA DE ESPINACAS 200 G 2 R PESCADO 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS
Domingo	1 R LECHE 200 CC 2 R PAN 40 G 2 R FRUTA 1 PIEZA ACEITE <u>MEDIA MAÑANA</u> 4 R PAN 80 G 1 R J. SERRANO	4 R PASTA 120 G 2 R PESCADO 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R LECHE DESNATADA 200CC 2 R PAN 40	2 R SOPA DE VERDURA Y PASTA (PASTA 40 G) 2 R DE POLLO 100 G 2 R PATATA VAPOR 100 G 1 R ENSALADA 2 R FRUTA 1 PIEZA 4 R PAN 80 G	1 R 2 YOGURES DESNATADOS