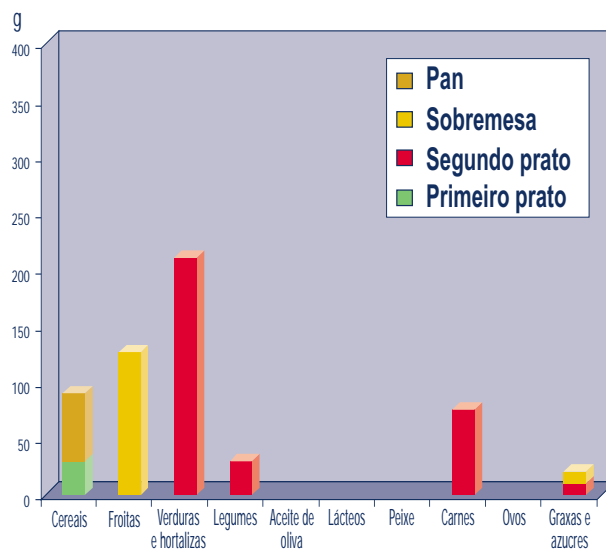


PRIMEIRO PRATO: **SOPA DE COCIDO CON TROPEZÓNS** / SEGUNDO PRATO: **COCIDO**
 SOBREMESA: **COMPOTA DE MAZÁ** / PAN / AUGA

Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
FIDEOS	20	TROPEZÓNS DE PAN BRANCO DE TRIGO	10
CALDO DE COCIDO			
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	150	REPOLO	100
CARNE DE PORCO	35	POLO	30
GARAVANZOS	30	CHOURIZO	20
UNTO	10		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
MAZÁ	150	AZUCRE	10
PAN		AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

O proceso utilizado para a preparación do menú é o tradicional cocido galego. Primeiro, pónense a coce-las carnes e máis tarde, incorpóranse o repolo, as patacas e o chourizo. O caldo de cocción resultante cóase para prepara-la sopa.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Sopa de cocido con tropezoños</i>	<i>Cocido</i>	<i>Compota de mazá</i>		
M A C R O N U T R I E N T E S	Enerxía [kcal]	870	97,4	522	95,3	155	
	Proteínas [g]	34,4	3,4	25,9	0,38	4,7	
	Lípidos [g]	29,3	0,4	28,3	0	0,6	
	AGS [g]	9,7	0,06	9,5	0	0,12	
	AGM [g]	12	0,045	11,9	0	0,078	
	AGP [g]	5,3	0,16	4,9	0	0,2	
	Colesterol [mg]	69,3	0	69,3	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	4,5	0,15	4,2	0	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,37	0,01	0,35	0	0,013	
	AG trans [g]	0,34	0	0,34	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,00057	0	0,00057	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0,0046	0	0,0046	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,078	0,0004	0,078	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	125	21,4	43,7	25,1	34,8	
M I N E R A I S	Fibra [g]	14,5	1	9,7	2,5	1,3	
	Calcio [mg]	121	6,3	95,4	7,8	11,4	
	Ferro [mg]	6,6	0,45	4,6	0,5	1	
	Iodo [µg]	7,3	0,1	4,1	2,5	0,6	
	Magnesio [mg]	141	14	105	6,3	15,6	
	Cinc [mg]	3,6	0,4	1,9	0,13	1,2	
	Sodio [mg]	894	55	512	2,5	324	
	Potasio [mg]	1716	42	1463	151	60	
	Fósforo [mg]	423	47,1	311	10,1	54,6	
	Selenio [µg]	29,2	2,8	9,6	0	16,8	
	V I T A M I N A S	Vit. B ₁ [mg]	0,49	0,024	0,36	0,038	0,072
		Vit. B ₂ [mg]	0,28	0,014	0,22	0,019	0,03
		Eq. niacina [mg]	8,1	0,51	6,4	0,19	1
		Vit. B ₆ [mg]	0,6	0,0096	0,54	0,03	0,024
Ac. fólico [µg]		104	0,4	102	1,3	0	
Vit. B ₁₂ [µg]		0,72	0	0,72	0	0	
Vit. C [mg]		50,8	0	41,4	9,4	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		17,6	0	12,6	5	0	
Retinol [µg]		0	0	0	0	0	
Carotenos [µg]		111	0,000045	75,5	35,3	0	
Vit. D [µg]		0	0	0	0	0	
Vit. E [mg]		1,5	0	1,2	0,25	0	

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

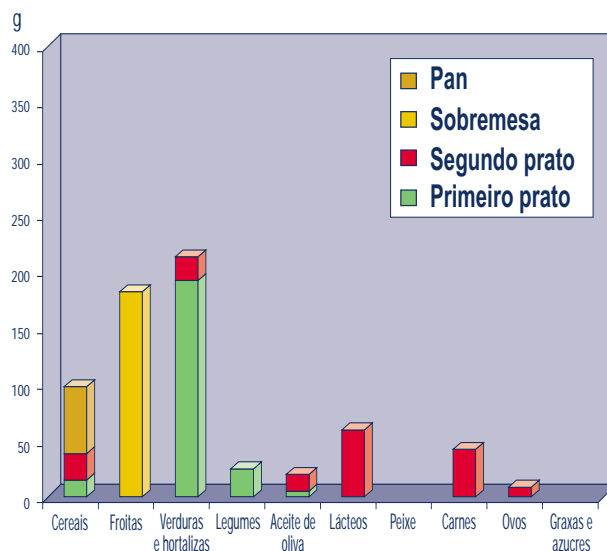
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	15,8	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	30,3	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	53,9	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **POTAXE DE ACELGAS** / SEGUNDO PRATO: **CROQUETAS DE POLO CON ENSALADA**
 SOBREMESA: **PLÁTANO E KIWI** / PAN / AUGA

Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
ACELGAS	150	PATACA	50
CENORIA	40	GARAVANZOS	25
ARROZ	15	CEBOLA	10
ACEITE DE OLIVA	5		
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
LEITE DE VACA	60	POLO	25
XAMÓN COCIDO	25	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	15
OVO	10	PAN RELADO	8
LEITUGA	35	ACEITE DE OLIVA	5
VINAGRE	3		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
PLÁTANO	125	KIWI	100
PAN	g	AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

O primeiro prato consiste nunha potaxe de legumes e verduras. Para preparalo, cócense primeiro os garavanzos, o arroz e a cenoria picada nun caldo de carne e verduras. Por último, incorpóranse as patacas cortadas en dados. Prepárase un rustrido coa cebola moi picada e engádesse á potaxe.

Para o segundo prato, pícase o polo, previamente cocido, co xamón e agréganse á tradicional bechamel. Prepáranse e fritense as croquetas.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Potaxe de acelgas</i>	<i>Croquetas de polo con ensalada</i>	<i>Bol de plátano e kiwi</i>		
M A C R O N U T R I E N T E S	Enerxía [kcal]	867	259	336	117	155	
	Proteínas [g]	30	9,5	13,7	2,1	4,7	
	Lípidos [g]	31,1	7	22,8	0,75	0,6	
	AGS [g]	6,4	0,88	5,3	0,091	0,12	
	AGM [g]	17,6	4,1	13,4	0,033	0,078	
	AGP [g]	4	1,1	2,6	0,074	0,2	
	Colesterol [mg]	75	0	75	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	3,7	1,1	2,4	0,032	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,28	0,041	0,18	0,043	0,013	
	AG trans [g]	0,18	0,0055	0,17	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,013	0	0,013	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0,00047	0	0,00047	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,022	0	0,022	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	125	42,3	20,3	27,1	34,8	
M I N E R A I S	Fibra [g]	18,6	11,6	1	4,7	1,3	
	Calcio [mg]	315	177	94,4	32,4	11,4	
	Ferro [mg]	8,9	5,5	1,5	0,9	1	
	Iodo [µg]	105	43,1	59,8	1,7	0,6	
	Magnesio [mg]	221	133	25,9	46,4	15,6	
	Cinc [mg]	3,5	0,49	1,5	0,29	1,2	
	Sodio [mg]	862	191	342	4,8	324	
	Potasio [mg]	2091	1158	294	579	60	
	Fósforo [mg]	430	189	128	58,1	54,6	
	Selenio [µg]	26,2	2,9	5,7	0,83	16,8	
	V I T A M I N A S	Vit. B ₁ [mg]	0,51	0,22	0,16	0,059	0,072
		Vit. B ₂ [mg]	0,44	0,12	0,2	0,088	0,03
		Eq. niacina [mg]	9,7	4	3,4	1,3	1
		Vit. B ₆ [mg]	1	0,3	0,14	0,57	0,024
Ac. fólico [µg]		153	125	9,7	18,2	0	
Vit. B ₁₂ [µg]		0,33	0	0,33	0	0	
Vit. C [mg]		87,4	17,4	2,8	67,3	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		711	647	46	17,9	0	
Retinol [µg]		33,3	0	33,3	0	0	
Carotenos [µg]		4541	4360	49,3	132	0	
Vit. D [µg]		0,17	0	0,17	0	0	
Vit. E [mg]		2,5	1,2	1,1	0,17	0	

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

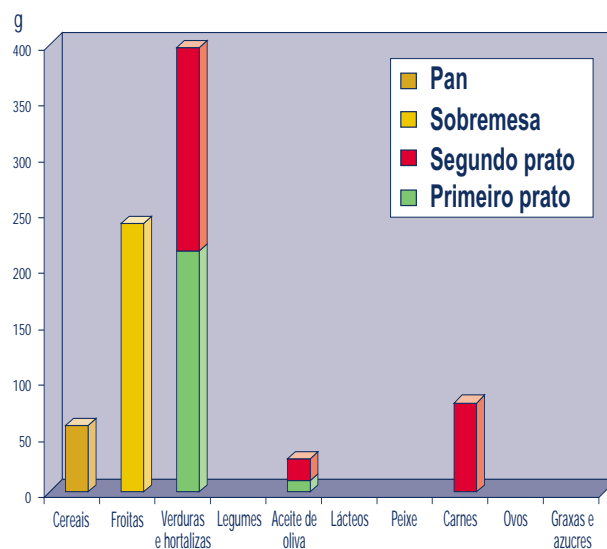
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	13,8	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	32,3	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	53,8	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **COLIFLOR CON ALLADA** / SEGUNDO PRATO: **LOMBO DE PORCO Á LARANXA CON PATACAS FRITAS** / SOBREMESA: **UVAS BRANCAS E PERA** / PAN / AUGA

Ingredientes

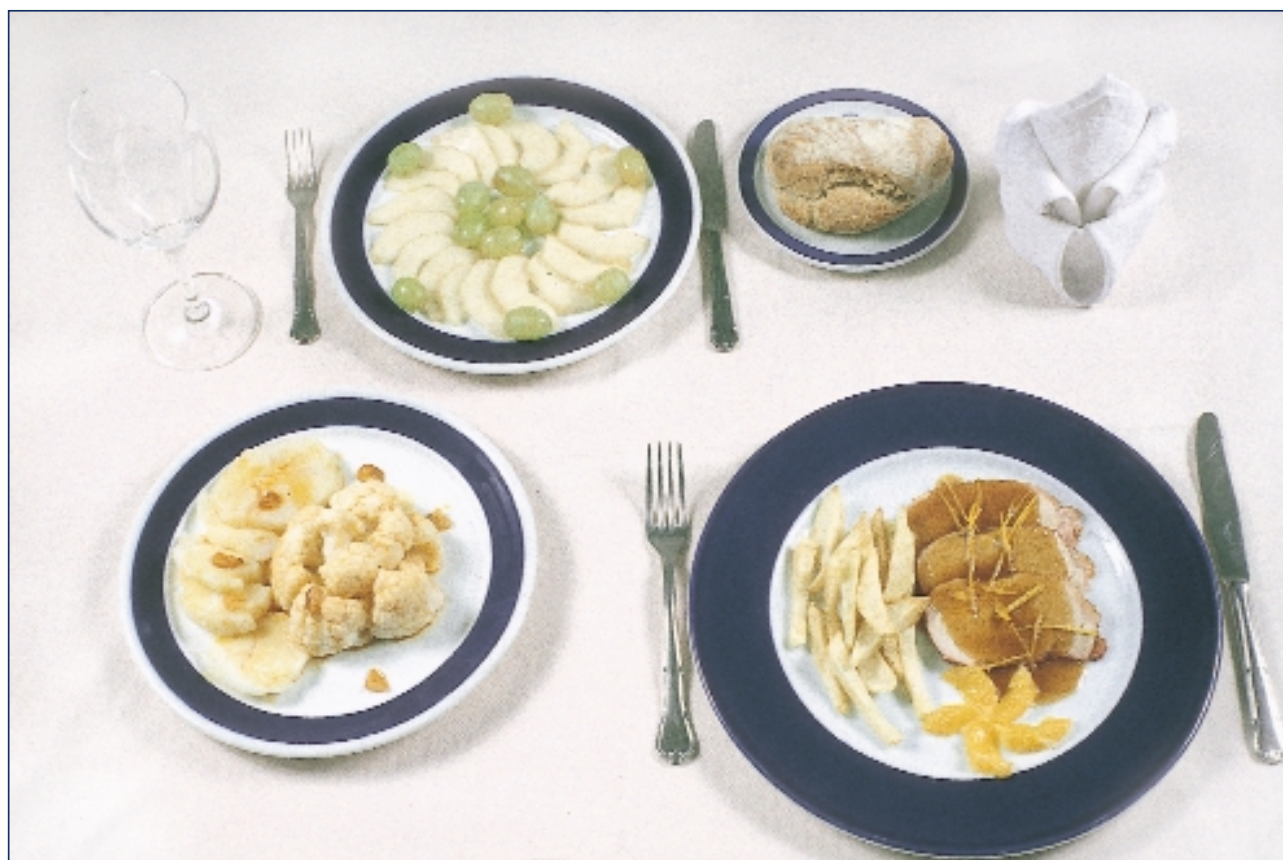
PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
COLIFLOR	200	PATACA	50
CEBOLA	10	ALLO	2
PEMENTO DOCE	1	ACEITE DE OLIVA	10
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
LOMBO DE PORCO	80	ZUME DE LARANXA NATURAL	50
CEBOLA	20	CENORIA	20
PORRO	20	ACEITE DE OLIVA	10
PATACA	150		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
PERA	140	UVAS BRANCAS	130
PAN		AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

Cócense a coliflor e mailas patacas. Unha vez cocidas e retirado o caldo de cocción, réganse cunha allada preparada coa cebola, o aceite, o allo e o pemento. O segundo prato componse dun asado de lombo de porco con zume de laranxa natural. Na súa preparación pódense incorporar hortalizas como cebola, porro e cenoria, que servirán para face-lo prebe.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN
			<i>Coliflor con allada</i>	<i>Lombo de porco á laranxa con patacas fritas</i>	<i>Bol de uvas brancas e pera</i>	
M A C R O N U T R I E N T E S	Enerxía [kcal]	868	168	404	141	155
	Proteínas [g]	31,4	5	20,3	1,4	4,7
	Lípidos [g]	33,6	10,5	22,5	0	0,6
	AGS [g]	5,9	1,7	4,1	0	0,12
	AGM [g]	22,3	7,1	15,1	0	0,078
	AGP [g]	4,2	1,2	2,8	0	0,2
	Colesterol [mg]	46,4	0	46,4	0	0
	C18:2 [g] (Linoleico)	3,3	1	2,1	0	0,18
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,23	0,067	0,15	0	0,013
	AG trans [g]	0,033	0,011	0,022	0	0
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0	0	0	0	0
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0	0	0	0	0
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0	0	0	0	0
	Hidratos de carbono [g]	118	14,2	32,4	36,2	34,8
M I N E R A I S	Fibra [g]	13,6	4,4	3,8	4,1	1,3
	Calcio [mg]	142	43,9	47,3	39,3	11,4
V I T A M I N A S	Ferro [mg]	6,9	2,2	2,9	0,82	1
	Iodo [µg]	23,8	4,5	13,4	5,3	0,6
	Magnesio [mg]	137	40,3	58,5	23	15,6
	Cinc [mg]	4,1	0,68	1,9	0,32	1,2
	Sodio [mg]	430	17,1	83,2	5,3	324
	Potasio [mg]	2668	872	1216	520	60
	Fósforo [mg]	469	128	234	53,2	54,6
	Selenio [µg]	20,5	0,57	1,7	1,4	16,8
	Vit. B ₁ [mg]	1	0,16	0,67	0,095	0,072
	Vit. B ₂ [mg]	0,47	0,16	0,21	0,066	0,03
Eq. niacina [mg]	8,9	2,2	5	0,68	1	
Vit. B ₆ [mg]	1	0,27	0,58	0,17	0,024	
Ac. fólico [µg]	131	70,3	38,8	22,2	0	
Vit. B ₁₂ [µg]	1,3	0	1,3	0	0	
Vit. C [mg]	118	64,4	43,7	9,5	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]	309	60,4	244	4,3	0	
Retinol [µg]	0	0	0	0	0	
Carotenos [µg]	2105	366	1708	30,6	0	
Vit. D [µg]	0,008	0	0,008	0	0	
Vit. E [mg]	2,3	0,88	1,4	0	0	

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

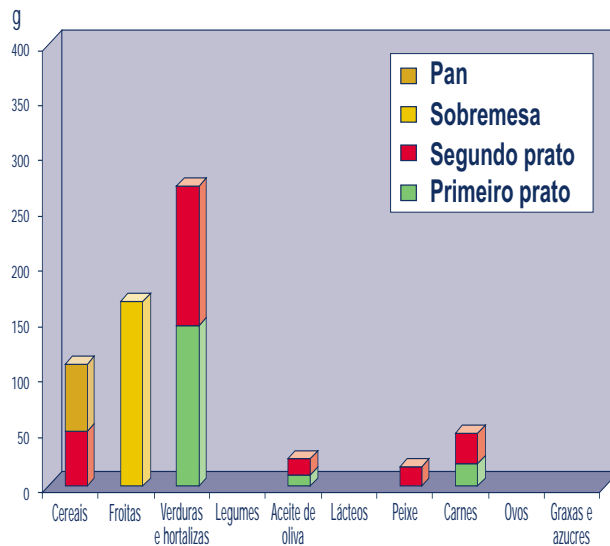
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	14,5	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	34,8	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	50,8	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **CHÍCHAROS CON PATACAS E XAMÓN COCIDO**
 SEGUNDO PRATO: **ARROZ CON POLO E LURAS** / SOBREMESA: **PERA** / PAN / AUGA

Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
CHÍCHAROS	100	PATACA	50
XAMÓN COCIDO	20	ACEITE DE OLIVA	10
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
ARROZ	50	TOMATE	50
POLO	40	XUDÍAS VERDES	30
LURA	25	CENORIA	25
PEMENTO VERMELLO	15	CHÍCHAROS	10
CEBOLA	10	ALLO	2
AZAFRÁN	1	ACEITE DE OLIVA	15
SOBREMESA			
	g cru		g cru
PERA	UNIDADE		
PAN	g	AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

Para a preparación do primeiro prato, cócense os chícharos e as patacas cortadas en dados. Posteriormente, refóganse co xamón cocido e co aceite.

No segundo prato, refogámo-la cebola, o allo, o polo e as luras. Engádesse pemento vermello e mailo arroz e móllase cun caldo de carne e/ou verduras. Déixase facer lentamente.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Chícharos con patacas e xamón cocido</i>	<i>Arroz con polo e luras</i>	<i>Pera</i>		
M A C R O N U T R I E N T E S	Energía [kcal]	863	223	416	68,6	155	
	Proteínas [g]	29,9	10,2	14,3	0,6	4,7	
	Lípidos [g]	31,9	12,6	18,7	0	0,6	
	AGS [g]	6	2,5	3,4	0	0,12	
	AGM [g]	20,2	8,1	12	0	0,078	
	AGP [g]	4,1	1,5	2,4	0	0,2	
	Colesterol [mg]	74,8	9	65,8	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	3,7	1,4	2,1	0	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,29	0,098	0,18	0	0,013	
	AG trans [g]	0,088	0,055	0,033	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,025	0	0,025	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0,057	0	0,057	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,022	0,011	0,011	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	122	18,4	50,8	17,7	34,8	
M I N E R A I S	Fibra [g]	17,1	8,7	3,3	3,8	1,3	
	Calcio [mg]	117	31	54,8	20,1	11,4	
	Ferro [mg]	5,5	2,2	2	0,33	1	
	Iodo [µg]	25,5	3,5	18,1	3,3	0,6	
	Magnesio [mg]	108	41,8	39,1	11,7	15,6	
	Cinc [mg]	4	1,6	0,95	0,23	1,2	
	Sodio [mg]	643	200	116	3,3	324	
	Potasio [mg]	1442	650	515	217	60	
	Fósforo [mg]	385	163	138	29,3	54,6	
	Selenio [µg]	25,3	1,4	7,1	0	16,8	
	V I T A M I N A S	Vit. B ₁ [mg]	0,54	0,31	0,11	0,05	0,072
		Vit. B ₂ [mg]	0,33	0,13	0,12	0,05	0,03
		Eq. niacina [mg]	9,1	3,3	4,5	0,33	1
		Vit. B ₆ [mg]	0,48	0,19	0,23	0,033	0,024
Ac. fólico [µg]		88,2	41,7	28,1	18,4	0	
Vit. B ₁₂ [µg]		0	0	0	0	0	
Vit. C [mg]		37,9	13,1	19,8	5	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		476	50	426	0	0	
Retinol [µg]		12,2	0	12,2	0	0	
Carotenos [µg]		3068	300	2760	8,4	0	
Vit. D [µg]		0	0	0	0	0	
Vit. E [mg]		2,3	0,57	1,7	0	0	

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

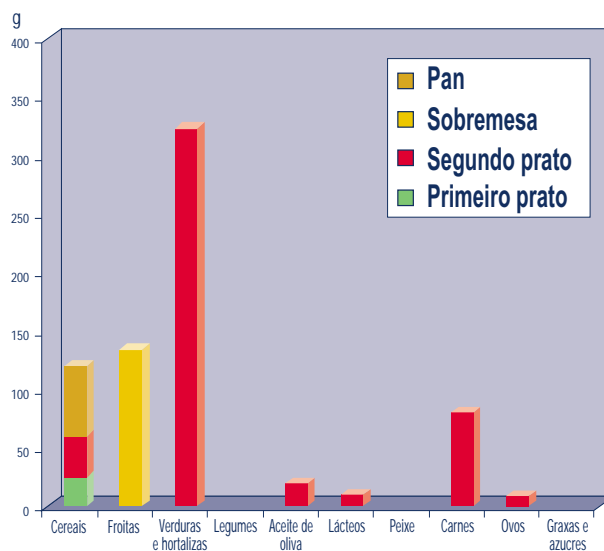
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	13,9	10 - 15 %
Energía de lípidos [% kcal]	33,3	< 30 - 35 %
Energía de hidratos de carbono [% kcal]	52,9	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **SOPA DE PASTA (ESTRELIÑAS)** / SEGUNDO PRATO: **FILETES RUSOS CON PATACAS FRITAS E SALSA DE TOMATE** / SOBREMESA: **BOL DE MAZÁ E KIWI** / PAN / AUGA

Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PASTA	25	CALDO DE POLO E VERDURAS	
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
TOMATE	200	PATACA	100
PORCO	60	TENREIRA	20
PAN BRANCO DE TRIGO	20	CEBOLA	20
PEMENTO VERMELLO	15	PEMENTO VERDE	15
OVO	10	LEITE DE VACA	10
FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	PAN RELADO	5
ALLO	4	LOUREIRO	1
PEREXIL	1		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
MAZÁ	100	KIWI	50
PAN		AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

A sopa admite variedade de pasta, en función da oferta do mercado (estrelañas, laciños, cunchiñas, etc.). Para o segundo prato, prepárase a carne como para hamburguesa de tamaño pequeno, tritúrase o pan branco, remollado en leite, coa cebola e o perexil e posteriormente, enfariñanse e fritense os filetes rusos.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Sopa de pasta (estrelañas)</i>	<i>Filetes rusos con patacas e salsa de tomate</i>	<i>Bol de mazá e kiwi</i>		
M A C R O N U T R I E N T E S	Enerxía [kcal]	848	89,5	540	63,1	155	
	Proteínas [g]	34	3,2	25,3	0,8	4,7	
	Lípidos [g]	29,5	0,38	28,3	0,25	0,6	
	AGS [g]	6,2	0,05	6	0	0,12	
	AGM [g]	17,3	0,04	17,2	0	0,078	
	AGP [g]	4	0,16	3,6	0	0,2	
	Colesterol [mg]	90,7	0	90,7	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	3,4	0,15	3,1	0	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,24	0,01	0,22	0	0,013	
	AG trans [g]	0,18	0	0,18	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,00013	0	0,00013	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0	0	0	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,03	0,0005	0,03	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	119	19,5	49,1	15,4	34,8	
M I N E R A I S	Fibra [g]	10,9	1	6	2,6	1,3	
	Calcio [mg]	111	5,5	76,9	17,5	11,4	
	Ferro [mg]	6,5	0,35	4,6	0,54	1	
	Iodo [µg]	35,8	0	33,5	1,7	0,6	
	Magnesio [mg]	118	14,3	76,9	11,7	15,6	
	Cinc [mg]	5,4	0,25	3,9	0,13	1,2	
	Sodio [mg]	554	1,3	225	3,7	324	
	Potasio [mg]	1889	40	1543	246	60	
	Fósforo [mg]	405	47,5	279	24,2	54,6	
	Selenio [µg]	35,4	0	18,6	0	16,8	
	V I T A M I N A S	Vit. B ₁ [mg]	0,79	0,021	0,66	0,039	0,072
		Vit. B ₂ [mg]	0,4	0,014	0,33	0,032	0,03
		Eq. niacina [mg]	11,8	0,51	9,8	0,47	1
		Vit. B ₆ [mg]	0,8	0,009	0,67	0,1	0,024
Ac. fólico [µg]		44	0,5	39,3	4,2	0	
Vit. B ₁₂ [µg]		1,9	0	1,9	0	0	
Vit. C [mg]		110	0	71,8	37,9	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		293	0	288	4,9	0	
Retinol [µg]		15,8	0	15,8	0	0	
Carotenos [µg]		1532	0	1501	31,5	0	
Vit. D [µg]		0,16	0	0,16	0	0	
Vit. E [mg]		4	0	3,8	0,17	0	

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	16,0	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	31,4	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	52,6	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **ENSALADA RUSA** / SEGUNDO PRATO: **BERENXENAS RECHEAS**
 SOBREMESA: **BOL DE PERA E MAZÁ** / PAN / AUGA

Ingredientes

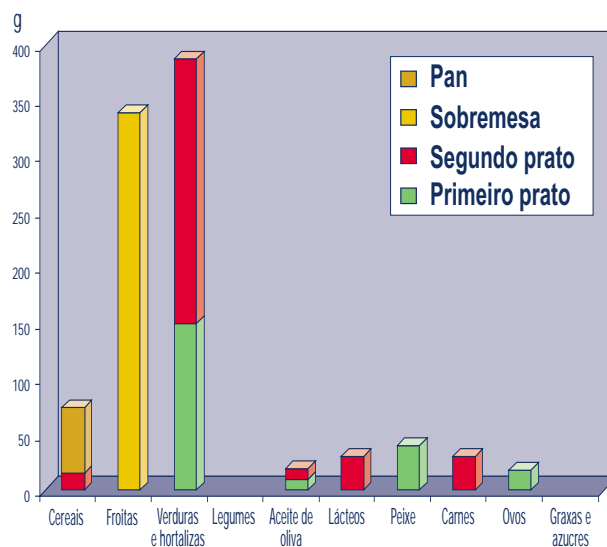
PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	60	CENORIA	40
CHÍCHAROS	30	PEMENTO VERMELLO	20
ATÚN EN ACEITE	20	CEBOLA	20
OVO	20	PAOS DE CANGREXO	20
ACEITE DE OLIVA	10	VINAGRE	3

SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
BERENXENAS	200	TOMATE	50
TENREIRA	30	LEITE DE VACA	30
CEBOLA	25	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
PAN RELADO	5	ACEITE DE OLIVA	10

SOBREMESA			
	g cru		g cru
MAZÁ	150	ZUME DE LARANXA NATURAL	125
PERA	100		

PAN	g	AUGA
RACIÓN	60	1-2 VASOS

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

A ensalada rusa prepárase ó estilo tradicional. As berenxenas baléiranse previamente. Coa polpa da berenxena, os vexetais e a carne picada, prepárase un pisto co que se enchen as berenxenas. Cóbrense con bechamel e pñen-se no forno a gratinar.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Ensalada rusa</i>	<i>Berenxenas recheas</i>	<i>Bol de pera e mazá</i>		
M A C R O N U T R I E N T E S	Enerxía [kcal]	814	275	240	144	155	
	Proteínas [g]	30,3	12,7	11,4	1,5	4,7	
	Lípidos [g]	30,1	17,3	12,2	0	0,6	
	AGS [g]	5,6	3,1	2,4	0	0,12	
	AGM [g]	17,3	9,4	7,8	0	0,078	
	AGP [g]	5,6	4	1,4	0	0,2	
	Colesterol [mg]	111	93	18,3	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	5	3,7	1,1	0	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,031	0,23	0,065	0	0,013	
	AG trans [g]	0,15	0,079	0,075	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,0012	0,0012	0	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0,03	0,03	0	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,0069	0,0012	0,0057	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	113	18,3	22,6	36,9	34,8	
M I N E R A I S	Fibra [g]	13	3,6	3,4	4,7	1,3	
	Calcio [mg]	173	50	74,3	37,5	11,4	
	Ferro [mg]	6,5	2,1	2,5	0,93	1	
	Iodo [µg]	60,8	15,3	38,1	6,8	0,6	
	Magnesio [mg]	127	45,1	41,2	25	15,6	
	Cinc [mg]	4,7	0,99	2	0,46	1,2	
	Sodio [mg]	1769	1372	67,3	5,5	324	
	Potasio [mg]	1910	650	727	473	60	
	Fósforo [mg]	426	219	103	49,2	54,6	
	Selenio [µg]	30,7	9	4,9	0	16,8	
	V I T A M I N A S	Vit. B ₁ [mg]	0,47	0,1	0,12	0,18	0,072
		Vit. B ₂ [mg]	0,45	0,14	0,19	0,089	0,03
		Eq. niacina [mg]	10,6	5,1	3,7	0,8	1
		Vit. B ₆ [mg]	0,66	0,26	0,27	0,11	0,024
Ac. fólico [µg]		108	17,7	27,8	62,2	0	
Vit. B ₁₂ [µg]		2,1	1,5	0,57	0	0	
Vit. C [mg]		100	21,3	13,6	65,2	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		667	600	49,3	17,5	0	
Retinol [µg]		36,6	36,6	0	0	0	
Carotenos [µg]		4240	3862	263	115	0	
Vit. D [µg]		5,3	5,3	0	0	0	
Vit. E [mg]		4	2,4	1,2	0,36	0	

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	14,9	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	33,3	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	51,9	> 50 %