

**Titular : ELENA LOPEZ MARTITEGUI**

| <b>Alimento (Raciones / Unidades)</b>  | <b>Peso (gr.)</b> | <b>Calorias</b> | <b>Grasas</b> | <b>Proteinas</b> | <b>Hidratos</b> | <b>Sodio</b> | <b>Colesterol</b> |
|--|-------------------|-----------------|---------------|------------------|-----------------|--------------|-------------------|
| aceite de oliva                        | 122               | 1.093           | 121,3         |                  |                 |              |                   |
| ajos                                   | 16                | 22              | 0,0           | 1,0              | 4,5             |              |                   |
| alcachofa                              | 250               | 160             | 0,7           | 8,4              | 29,8            | 38,2         |                   |
| arroz                                  | 240               | 864             | 4,1           | 18,1             | 188,6           | 9,6          |                   |
| atun en aceite                         | 25                | 70              | 4,9           | 6,3              |                 |              | 13                |
| azucar                                 | 20                | 79              |               |                  | 19,9            |              |                   |
| brecol                                 | 200               | 48              | 0,4           | 7,0              | 4,0             | 28,0         |                   |
| buey (solomillo)                       | 100               | 113             | 3,3           | 20,6             |                 | 59,7         | 19                |
| café                                   | 15                | 0               | 0,0           | 0,0              | 0,1             | 0,5          |                   |
| calamares en su tinta con arroz blanco | 150               | 150             | 4,1           | 9,4              | 18,7            | 9,7          | 4                 |
| carne picada (hamburguesas)            | 50                | 99              | 7,4           | 7,3              | 0,0             | 61,0         | 27                |
| cebolla                                | 100               | 48              | 0,2           | 1,3              | 10,2            | 7,0          |                   |
| cereales desayuno (ricos en fibra)     | 110               | 225             | 3,0           | 10,1             | 88,0            | 522,5        |                   |
| champiñones                            | 150               | 42              | 0,4           | 3,6              | 5,9             | 10,4         |                   |
| chirimoya                              | 150               | 117             | 0,3           | 1,5              | 27,1            |              |                   |
| coliflor                               | 200               | 62              | 0,4           | 4,9              | 9,8             | 48,6         |                   |
| crema de calabacin                     | 250               | 70              | 1,4           | 3,0              | 10,9            | 159,4        | 5                 |
| cuajada                                | 125               | 115             | 6,6           | 5,5              | 8,0             | 82,9         | 12                |
| ensalada mixta (vegetal)               | 350               | 77              | 0,8           | 4,2              | 13,1            | 122,0        |                   |
| escarola                               | 300               | 75              | 0,9           | 4,4              | 12,2            | 29,7         |                   |
| espinacas (congeladas)                 | 200               | 50              | 0,6           | 4,6              | 6,3             | 237,8        |                   |
| fresón                                 | 150               | 52              | 0,1           | 0,6              | 13,7            | 3,0          |                   |
| gallo (pescado)                        | 150               | 109             | 1,4           | 24,1             |                 | 223,8        | 74                |
| guisantes (verdes)                     | 90                | 81              | 0,3           | 5,3              | 14,3            | 3,5          |                   |
| jamon york                             | 20                | 56              | 4,4           | 4,2              |                 | 189,9        | 17                |
| judia verde                            | 100               | 40              | 0,2           | 2,3              | 7,1             | 2,0          |                   |
| judias verdes guisadas                 | 200               | 182             | 11,9          | 3,4              | 15,2            | 24,2         |                   |
| kiwi                                   | 200               | 94              | 1,2           | 1,9              | 18,6            | 8,2          |                   |
| leche desnatada uht                    | 2.300             | 805             | 4,1           | 78,4             | 111,5           | 1.184,5      | 41                |
| lenguado                               | 150               | 109             | 1,5           | 23,8             |                 | 226,1        | 74                |
| lentejas estofadas                     | 200               | 168             | 6,2           | 7,9              | 19,7            | 145,0        | 7                 |
| macarrones a los 4 quesos              | 200               | 621             | 17,8          | 25,3             | 89,8            | 494,2        | 55                |
| mandarina                              | 300               | 120             | 0,3           | 2,3              | 26,8            | 5,9          |                   |
| mantequilla                            | 10                | 74              | 8,2           | 0,0              | 0,0             | 2,1          | 25                |
| manzana                                | 1.000             | 520             | 3,5           | 3,0              | 118,9           | 20,1         |                   |

**Titular : ELENA LOPEZ MARTITEGUI**

| <b>Alimento (Raciones / Unidades)</b> | <b>Peso (gr.)</b> | <b>Calorias</b> | <b>Grasas</b> | <b>Proteinas</b> | <b>Hidratos</b> | <b>Sodio</b> | <b>Colesterol</b> |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------|------------------|-----------------|--------------|-------------------|
| melocotón                             | 200               | 104             | 0,2           | 1,0              | 24,5            | 5,9          |                   |
| merluza                               | 100               | 85              | 2,0           | 16,8             |                 | 88,2         | 51                |
| merluza fresca                        | 100               | 87              | 1,9           | 17,3             |                 | 90,8         | 50                |
| mermelada (sin azúcar)                | 40                | 57              | 0,1           | 0,1              | 13,9            | 7,1          |                   |
| mero                                  | 150               | 177             | 8,9           | 24,1             |                 | 120,6        |                   |
| miel                                  | 30                | 90              | 0,0           | 0,1              | 22,3            | 0,8          |                   |
| naranja                               | 600               | 258             | 1,1           | 6,6              | 54,6            | 18,0         |                   |
| paella con verduras                   | 200               | 146             | 3,5           | 12,2             | 16,3            | 42,4         | 41                |
| pan (biscotte)                        | 40                | 150             | 1,7           | 3,9              | 29,8            |              |                   |
| pan de trigo integral                 | 190               | 452             | 2,3           | 15,3             | 92,2            | 1.241,1      |                   |
| pasta brisa, cocida                   | 80                | 436             | 26,3          | 5,5              | 44,2            | 382,0        |                   |
| patata                                | 300               | 234             | 0,3           | 8,5              | 51,6            | 750,0        |                   |
| patata cocida                         | 300               | 252             | 0,3           | 6,0              | 56,4            |              |                   |
| pera                                  | 800               | 488             | 3,2           | 3,1              | 111,4           | 24,1         |                   |
| pollo (filetes)                       | 100               | 123             | 4,3           | 20,7             |                 | 81,4         | 86                |
| queso de burgos                       | 100               | 175             | 11,0          | 14,8             | 3,9             | 1.194,0      | 98                |
| rape                                  | 200               | 172             | 4,0           | 33,8             |                 | 178,8        | 100               |
| sal                                   | 28                |                 |               |                  |                 | 11,4         |                   |
| salsa vinagreta                       | 20                | 165             | 18,3          |                  |                 | 0,6          |                   |
| sandía                                | 150               | 45              | 0,3           | 0,6              | 10,1            | 11,8         |                   |
| tomate                                | 200               | 46              | 0,5           | 2,0              | 8,0             | 6,0          |                   |
| tomate (frito)                        | 150               | 40              | 0,6           | 1,6              | 8,7             | 370,5        |                   |
| tortilla francesa                     | 80                | 95              | 6,0           | 9,8              | 0,5             | 109,0        | 255               |
| uva                                   | 150               | 121             | 1,5           | 1,5              | 25,2            | 3,0          |                   |
| yogurt desnatado                      | 625               | 262             | 0,3           | 28,5             | 35,8            | 423,9        |                   |
| zumos de frutas                       | 200               | 94              |               | 0,8              | 22,7            | 0,4          |                   |
| zumos de naranja                      | 400               | 176             | 0,8           | 2,3              | 39,8            | 4,0          |                   |
| <b>Total general</b>                  | <b>13.726</b>     | <b>11.150</b>   | <b>323</b>    | <b>543</b>       | <b>1.566</b>    | <b>9.127</b> | <b>1.062</b>      |