

# VALORACIÓN NUTRICIONAL

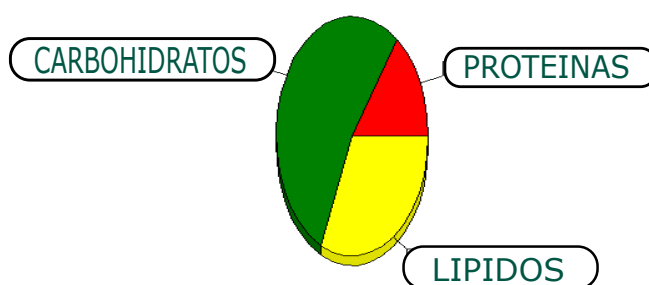
## COLEGIO TIERNO GALVÁN (3-8A)

### COMPONENTE    KCAL    PORCENTAJE

|               |     |      |
|---------------|-----|------|
| PROTEINAS     | 88  | 15 % |
| CARBOHIDRATOS | 312 | 53 % |
| LIPIDOS       | 190 | 32 % |

**ENERGIA TOTAL 590 Kcal**

### DISTRIBUCIÓN MACRONUTRIENTES



### OBSERVACIONES

Esta valoración es la media del menú completo de seis semanas.  
Incluyendo las ensaladas, los platos principales, los postres y el pan .



# Valoración

## MACRONUTRIENTES

|                      |       |
|----------------------|-------|
| POLISACARIDOS (g)    | 46,67 |
| AZUCARES SIMPLES (g) | 9,16  |
| PROTEINAS VEGETALES  | 11,14 |
| PROTEINAS ANIMALES   | 6,16  |

## MICRONUTRIENTES

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| VITAMINA C (mcg)             | 49,88  |
| VITAMINA B1 TIAMINA (mg)     | 0,43   |
| VITAMINA B2 RIBOFLAVINA (mg) | 0,28   |
| VITAMINA B3 NIACINA (mg)     | 11,18  |
| VITAMINA B6 PIRIDOXINA (mg)  | 0,63   |
| VITAMINA A (mcg)             | 367,98 |
| VITAMINA D (mcg)             | 0,64   |
| VITAMINA E (mg)              | 3,26   |
| ACIDO FÓLICO, FOLATOS (mcg)  | 92,34  |
| B12 CIANOCOBALAMINA (mcg)    | 1,06   |
| BIOTINA (mcg)                | 0,00   |

## GRASAS GENERICAS

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS (g) | 2,50  |
| ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS (g) | 10,79 |
| ACIDOS GRASOS SATURADOS (g)       | 4,07  |
| C 14:0 SATURADOS (g)              | 0,08  |
| C 16:0 SATURADOS (g)              | 1,99  |
| C 18:0 SATURADOS (g)              | 0,64  |
| COLESTEROL (mg)                   | 48,72 |
| C 16:1 MONOINSATURADOS (g)        | 0,25  |
| C 18:1 MONOINSATURADOS (g)        | 8,93  |
| C 18:2 POLIINSATURADOS (g)        | 1,29  |
| C 18:3 POLIINSATURADOS (g)        | 0,10  |
| EPA (mg)                          | 0,02  |
| DHA (mg)                          | 0,04  |

## OLIGOELEMENTOS

|                |       |
|----------------|-------|
| I (mcg)        | 13,25 |
| Se (mcg)       | 18,73 |
| F (mcg)        | 48,98 |
| Cl (mcg)       | 39,08 |
| Cr (mg)        | 2,15  |
| COBALTO (mg)   | 0,05  |
| MOLIBDENO (mg) | 4,90  |

## NO NUTRIENTES

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| PORCIÓN COMESTIBLE (g/g) | 7,74   |
| FIBRA (g)                | 11,19  |
| AGUA                     | 241,03 |
| ETANOL (g)               | 0,08   |
| PURINAS (g)              | 31,96  |

## AMINOGRANA

|               |        |
|---------------|--------|
| TRIPTOFANO    | 111,96 |
| TREONINA      | 366,23 |
| ISOLEUCINA    | 519,84 |
| LEUCINA       | 694,55 |
| LISINA        | 554,97 |
| METIONINA     | 173,72 |
| CISTINA       | 47,93  |
| FENILALANINA  | 443,34 |
| TIROSINA      | 131,81 |
| VALINA        | 472,53 |
| ARGININA      | 273,09 |
| HISTIDINA     | 125,58 |
| SERINA        | 0,00   |
| PROLINA       | 0,00   |
| GLICINA       | 0,00   |
| ALANINA       | 0,00   |
| AC. ASPARTICO | 0,00   |
| AC. GLUTAMICO | 0,00   |

## MINERALES

|         |          |
|---------|----------|
| P (mg)  | 322,86   |
| Mg (mg) | 81,59    |
| Ca (mg) | 115,95   |
| Fe (mg) | 4,27     |
| Zn (mg) | 2,46     |
| Na (mg) | 499,14   |
| K (mg)  | 1.030,16 |
| Cu (mg) | 228,05   |
| Mn (mg) | 6,63     |

## MACRONUTRIENTES PRINCIPALES

|                     |        |
|---------------------|--------|
| PROTEINAS           | 22,39  |
| LIPIDOS             | 20,27  |
| CARBOHIDRATOS_largo | 78,23  |
| ENERGÍA (KCAL)      | 585,56 |

# VALORACIÓN NUTRICIONAL

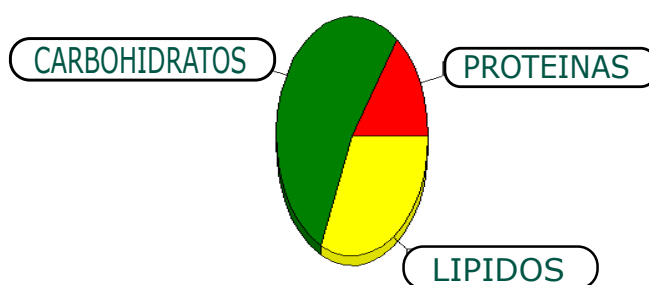
## COLEGIO TIERNO GALVÁN (9-13A)

### COMPONENTE    KCAL    PORCENTAJE

|               |     |      |
|---------------|-----|------|
| PROTEINAS     | 118 | 15 % |
| CARBOHIDRATOS | 404 | 53 % |
| LIPIDOS       | 245 | 32 % |

**ENERGIA TOTAL 767 Kcal**

### DISTRIBUCIÓN MACRONUTRIENTES



### OBSERVACIONES

Esta valoración es la media del menú completo de seis semanas.  
Incluyendo las ensaladas, los platos principales, los postres y el pan .



# Valoración

## MACRONUTRIENTES

|                      |       |
|----------------------|-------|
| POLISACARIDOS (g)    | 60,54 |
| AZUCARES SIMPLES (g) | 11,80 |
| PROTEINAS VEGETALES  | 14,64 |
| PROTEINAS ANIMALES   | 8,04  |

## MICRONUTRIENTES

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| VITAMINA C (mcg)             | 62,29  |
| VITAMINA B1 TIAMINA (mg)     | 0,57   |
| VITAMINA B2 RIBOFLAVINA (mg) | 0,36   |
| VITAMINA B3 NIACINA (mg)     | 15,08  |
| VITAMINA B6 PIRIDOXINA (mg)  | 0,82   |
| VITAMINA A (mcg)             | 486,70 |
| VITAMINA D (mcg)             | 0,86   |
| VITAMINA E (mg)              | 4,30   |
| ACIDO FÓLICO, FOLATOS (mcg)  | 120,89 |
| B12 CIANOCOBALAMINA (mcg)    | 1,40   |
| BIOTINA (mcg)                | 0,00   |

## GRASAS GENERICAS

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS (g) | 3,34  |
| ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS (g) | 14,54 |
| ACIDOS GRASOS SATURADOS (g)       | 5,51  |
| C 14:0 SATURADOS (g)              | 0,10  |
| C 16:0 SATURADOS (g)              | 2,70  |
| C 18:0 SATURADOS (g)              | 0,86  |
| COLESTEROL (mg)                   | 63,45 |
| C 16:1 MONOINSATURADOS (g)        | 0,33  |
| C 18:1 MONOINSATURADOS (g)        | 12,05 |
| C 18:2 POLIINSATURADOS (g)        | 1,76  |
| C 18:3 POLIINSATURADOS (g)        | 0,14  |
| EPA (mg)                          | 0,03  |
| DHA (mg)                          | 0,06  |

## OLIGOELEMENTOS

|                |       |
|----------------|-------|
| I (mcg)        | 17,10 |
| Se (mcg)       | 24,58 |
| F (mcg)        | 66,45 |
| Cl (mcg)       | 52,69 |
| Cr (mg)        | 2,72  |
| COBALTO (mg)   | 0,06  |
| MOLIBDENO (mg) | 6,14  |

## NO NUTRIENTES

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| PORCIÓN COMESTIBLE (g/g) | 9,45   |
| FIBRA (g)                | 14,71  |
| AGUA                     | 312,10 |
| ETANOL (g)               | 0,10   |
| PURINAS (g)              | 42,10  |

## AMINOGRANA

|               |        |
|---------------|--------|
| TRIPTOFANO    | 154,17 |
| TREONINA      | 510,97 |
| ISOLEUCINA    | 715,98 |
| LEUCINA       | 961,85 |
| LISINA        | 785,75 |
| METIONINA     | 245,90 |
| CISTINA       | 71,98  |
| FENILALANINA  | 611,18 |
| TIROSINA      | 195,61 |
| VALINA        | 651,76 |
| ARGININA      | 413,56 |
| HISTIDINA     | 190,61 |
| SERINA        | 0,00   |
| PROLINA       | 0,00   |
| GLICINA       | 0,00   |
| ALANINA       | 0,00   |
| AC. ASPARTICO | 0,00   |
| AC. GLUTAMICO | 0,00   |

## MINERALES

|         |          |
|---------|----------|
| P (mg)  | 428,76   |
| Mg (mg) | 107,73   |
| Ca (mg) | 154,33   |
| Fe (mg) | 5,62     |
| Zn (mg) | 3,21     |
| Na (mg) | 688,57   |
| K (mg)  | 1.366,23 |
| Cu (mg) | 298,99   |
| Mn (mg) | 8,33     |

## MACRONUTRIENTES PRINCIPALES

|                     |        |
|---------------------|--------|
| PROTEINAS           | 29,41  |
| LIPIDOS             | 27,17  |
| CARBOHIDRATOS_largo | 100,91 |
| ENERGÍA (KCAL)      | 766,78 |