



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Banco de Datos: Estandar82.DW8B

Exclusiones Realizadas:

S.I.N.: Ninguna.

Familias de Ingredientes: Ninguna.

Ingredientes: Ninguna.

Recetas: Ninguna.

Tipología: Ninguna.

Condiciones:

Kcalorias, entre 604 kcal y 812 kcal (693 kcal)

Kcalorias, con reparto: COMIDA = libre (100%).

Prótidos, entre 11% y 21% (17%)

Prótidos, con reparto: COMIDA = libre (100%).

Glúcidos, entre 49% y 59% (55%)

Glúcidos, con reparto: COMIDA = libre (100%).

Lípidos, entre 25% y 35% (28%)

Lípidos, con reparto: COMIDA = libre (100%).

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 693 kcal

Prótidos, 30,8 g

Adjusted Protein, 0,11 g

Alanina, 1,205 g

Arginina, 1,446 g

Cistina, 0,351 g

Fenilalanina, 1,039 g

Glicina, 1,038 g

Histidina, 0,645 g

Leucina, 1,744 g

Serina, 1,086 g

Tirosina, 0,74 g

Treonina, 0,922 g

Valina, 1,157 g

Glúcidos, 96,61 g

Azucar Total, 28,58 g

Almidón, 27,93 g

Fructosa, 9,7 g

Galactosa, 0,07 g

Glucosa (dextrose), 7,18 g

Lactosa, 0,02 g

Sacarosa, 6,88 g

Lípidos, 22,09 g

Grasas Saturadas, 4,116 g

Grasa Sat. 4:0, 0,009 g

Grasa Sat. 6:0, 0,006 g

Grasa Sat. 8:0, 0,005 g

Grasa Sat. 10:0, 0,015 g

Grasa Sat. 12:0, 0,019 g

Grasa Sat. 13:0, 0,000 g

Grasa Sat. 14:0, 0,087 g

Grasa Sat. 15:0, 0,004 g

Grasa Sat. 16:0, 2,702 g

Grasa Sat. 17:0, 0,008 g

Grasa Sat. 18:0, 0,686 g

Grasa Sat. 20:0, 0,063 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,314 g

Grasa PoliIn. 18:3i, 0 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-3 c,c,c, 0,058 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-6 c,c,c, 0,001 g

Grasa PoliIn. 18:4, 0,002 g

Grasa PoliIn. 20:3 n-6, 0,002 g

Grasa PoliIn. 20:2 n-6 c,c, 0,003 g

Grasa PoliIn. 20:3 undifferentiated, 0,003 g

Grasa PoliIn. 20:4, 0,03 g

Grasa PoliIn. 20:4 n-6, 0 g

Grasa PoliIn. 20:5, 0,02 g

Grasa PoliIn. 21:5, 0 g

Grasa PoliIn. 22:4, 0,002 g

Grasa PoliIn. 22:5 n-3, 0,006 g

Grasa PoliIn. 22:6, 0,055 g

Acidos Grasos (total trans), 0,021 g

Acidos Grasos (total trans-monoenoic), 0,016 g

Acidos Grasos (total trans-polyenoic), 0,005 g

Vitamina A, 357 mcg

Vitamina B1, 0,748 mg

Vitamina B2, 0,457 mg

Vitamina B3, 8,869 mg

Vitamina B5, 1,908 mg

Vitamina B6, 2,012 mg

Vitamina B12, 1,14 mcg

Vitamina C, 96,6 mg

Vitamina D, 1 mcg

Vitamina E, 0,11 mg

Vitamina E (alpha-tocopherol), 4,3 mg

Vitamina K (phylloquinone), 49,9 mcg

Yodo, 1 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 68 mg

Retinol, 26 mcg

Calcio, 191 mg

Cobro, 0,808 mg



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Grasa Sat. 22:0, 0,021 g
Grasa Sat. 24:0, 0,002 g
Grasas MonolnSaturadas, 12,756 g
Grasa Monoln. 14:1, 0,003 g
Grasa Monoln. 15:1, 0,000 g
Grasa Monoln. 16:1, 0,281 g
Grasa Monoln. 16:1 c, 0,025 g
Grasa Monoln. 16:1 t, 0,001 g
Grasa Monoln. 17:1, 0,023 g
Grasa Monoln. 18:1, 11,909 g
Grasa Monoln. 18:1 c, 0,574 g
Grasa Monoln. 18:1 t, 0,036 g
Grasa Monoln. 20:1, 0,071 g
Grasa Monoln. 22:1, 0,003 g
Grasa Monoln. 22:1 c, 0,001 g
Grasa Monoln. 22:1 t, 0 g
Grasa Monoln. 24:1 c, 0,001 g
Grasas PoliInSaturadas, 3,403 g
Grasa PoliIn. 18:2, 2,869 g
Grasa PoliIn. 18:2 CLAs, 0,003 g
Grasa PoliIn. 18:2 i, 0 g
Grasa PoliIn. 18:2 n-6 c,c, 0,328 g
Grasa PoliIn. 18:2 t not further defined, 0,004 g
Grasa PoliIn. 18:2 t,t, 0,001 g

Fósforo, 456 mg
Hierro, 7,24 mg
Magnesio, 128 mg
Manganeso, 2,686 mg
Potasio, 1.608 mg
Selenio, 38,8 mcg
Sodio, 516 mg
Zinc, 3,4 mg
Agua, 490,85 g
Fibra, 14,3 g
Tocopherol Beta, 0,06 mg
Folate, food, 187 mcg
Acido aspártico, 2,391 g
Acido glutámico, 4,282 g
Metionina, 0,461 g
Triptofano, 0,237 g
Indice Glucémico 2, 22
Indice Glucémico, 14
Lycopene, 1.992 mcg
Caroteno Beta, 3.132 mcg
Caroteno Alpha, 1.135 mcg
Folate, total, 229 mcg
Tocopherol Gamma, 0,89 mg
Tocopherol Delta, 0,05 mg

Ingesta Total por Familias:
100,00% de (19.467 gr)

Resultados obtenidos con la información disponible
en la base de datos actual.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Día 1

COMIDA

Nutrientes: 753 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 118 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

146 G. de ENSALADA CAMPESINA

Ingredientes: 55 G. de Lechuga, 50 G. de Tomate, 12 G. de Huevo duro, 12 G. de Jamón de York (cocido), 10 G. de pan tostado, 7 G. de Aceite de oliva.

178 G. de LENTEJAS CON ARROZ

Ingredientes: 60 G. de Lentejas, 45 G. de Tomate, 35 G. de Arroz, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Laurel, 1 G. de Ajo, 1 G. de Pimentón.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 14,3% de Prótidos, 62,5% de Glúcidos y 23,2% de Lípidos en 753 Kcal.

Día 2

COMIDA

Nutrientes: 599 kcal (100%), 33 g de Prót. (100%), 79 g de Glú. (100%), 19 g de Líp. (100%).

164 G. de ENSALADA DE COLORES

Ingredientes: 60 G. de Tomate, 50 G. de Lechuga, 30 G. de Zanahorias, 10 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceitunas negras, 7 G. de Aceite de oliva.

414 G. de CALDO EMPANADO

Ingredientes: 120 G. de Patatas, 90 G. de Tomate, 75 G. de Merluza, 60 G. de Cebollas, 30 G. de Almejas Frescas, 30 G. de Gambas, 7 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Perejil, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

225 G. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 20,7% de Prótidos, 51,6% de Glúcidos y 27,7% de Lípidos en 599 Kcal.

Día 3

COMIDA

Nutrientes: 713 kcal (100%), 32 g de Prót. (100%), 95 g de Glú. (100%), 23 g de Líp. (100%).

152 G. de ENSALADA MARINERA

Ingredientes: 70 G. de Tomate, 50 G. de Lechuga, 15 G. de CABALLA EN ACEITE, 10 G. de Aceitunas verdes, 7 G. de Aceite de oliva.

275 G. de ESTOFADO DE TERNERA

Ingredientes: 130 G. de Patatas, 75 G. de Ternera - magra, 35 G. de Pasta, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Vino blanco, 5 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

200 G. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 17,3% de Prótidos, 53,6% de Glúcidos y 29,1% de Lípidos en 713 Kcal.

Día 4

COMIDA

Nutrientes: 759 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 102 g de Glú. (100%), 28 g de Líp. (100%).

145 G. de ENSALADA FRESCA

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Maíz cocido, 10 G. de Aceite de oliva.

242 G. de PASTA CON YORK Y VERDURAS

Ingredientes: 70 G. de Pasta, 70 G. de Champiñones, 40 G. de Jamón de York (cocido), 30 G. de Calabacín, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Oregano seco, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

175 G. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 13,5% de Prótidos, 53,6% de Glúcidos y 33,0% de Lípidos en 759 Kcal.

Día 5

COMIDA

Nutrientes: 773 kcal (100%), 36 g de Prót. (100%), 108 g de Glú. (100%), 23 g de Líp. (100%).

185 G. de TOMATE CON MOZZARELLA

Ingredientes: 160 G. de Tomate, 15 G. de Queso Mozzarella de Bufala, 10 G. de Aceite de oliva.

248 G. de OLLA DE CERDO CON ALUBIAS

Ingredientes: 50 G. de Arroz, 50 G. de Patatas, 30 G. de Tomate, 30 G. de Cerdo - magro, 30 G. de Alubias Secas, 30 G. de Cerdo Chuleta, 20 G. de Cardos, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Azafrán, 1 G. de Ajo, 1 G. de Pimentón.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

250 G. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 17,6% de Prótidos, 56,0% de Glúcidos y 26,4% de Lípidos en 773 Kcal.

Día 6

COMIDA

Nutrientes: 615 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 90 g de Glú. (100%), 16 g de Líp. (100%).

148 G. de ENSALADA DE VERANO

Ingredientes: 50 G. de Lechuga, 50 G. de Tomate, 20 G. de Pepinos, 12 G. de Atún en aceite, 8 G. de Aceitunas verdes, 8 G. de Aceite de oliva.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

211 G. de ESPAGUETIS INT BOLOÑESA

Ingredientes: 70 G. de PASTA INTEGRAL, 50 G. de Tomate, 25 G. de Pimiento, 25 G. de Cerdo - magro, 20 G. de Ternera - magra, 20 G. de Cebollas, 1 G. de Orégano.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

140 G. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 17,7% de Prótidos, 59,3% de Glúcidos y 23,0% de Lípidos en 615 Kcal.

Día 7

COMIDA

Nutrientes: 721 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 93 g de Glú. (100%), 29 g de Líp. (100%).

93 G. de ENSALADA GOURMET

Ingredientes: 50 G. de Lechuga, 20 G. de Tomate, 15 G. de queso gouda, 8 G. de Aceite de oliva.

208 G. de GARBANZOS CON HUEVO Y CHORIZO

Ingredientes: 90 G. de Patatas, 50 G. de Garbanzos, 30 G. de Huevo, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Chorizo, 7 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Pimentón.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

250 G. de Piña natural

Ingredientes: 250 G. de Piña natural.

Reparto de Nutrientes: 14,3% de Prótidos, 50,7% de Glúcidos y 35,0% de Lípidos en 721 Kcal.

Día 8

COMIDA

Nutrientes: 645 kcal (100%), 36 g de Prót. (100%), 71 g de Glú. (100%), 26 g de Líp. (100%).

117 G. de ENSALADA MURCIANA

Ingredientes: 70 G. de Tomate, 15 G. de Atún en aceite, 15 G. de Huevo, 10 G. de Aceitunas negras, 7 G. de Aceite de oliva.

375 G. de ASADO DE POLLO

Ingredientes: 220 G. de Patatas, 85 G. de Pollo - pechuga, 50 G. de Tomate, 10 G. de Vino blanco, 10 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

250 G. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

Reparto de Nutrientes: 21,0% de Prótidos, 44,1% de Glúcidos y 34,9% de Lípidos en 645 Kcal.

Día 9



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

COMIDA

Nutrientes: 727 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 120 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

121 G. de ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 30 G. de Pasta, 10 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Aceitunas verdes, 10 G. de Pavo, pechuga fiambre, 6 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido.

185 G. de LENTEJAS ESTOFADAS

Ingredientes: 60 G. de Lentejas, 50 G. de Tomate, 40 G. de Zanahorias, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Vino blanco, 5 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

150 G. de Plátanos

Ingredientes: 150 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 15,1% de Prótidos, 65,1% de Glúcidos y 19,8% de Lípidos en 727 Kcal.

Día 10

COMIDA

Nutrientes: 729 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 114 g de Glú. (100%), 19 g de Líp. (100%).

150 G. de ENSALADA VARIADA

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 50 G. de Lechuga, 25 G. de Zanahorias, 15 G. de Pavo, pechuga fiambre, 10 G. de Aceite de oliva.

249 G. de PAELLA DE MARISCO Y PESCADO

Ingredientes: 70 G. de Arroz, 40 G. de Tomate, 30 G. de Pimiento, 20 G. de Atún fresco, 20 G. de Calamares, 20 G. de Cebollas, 20 G. de Mero, 10 G. de Gambas, 10 G. de Almejas Frescas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Caldo vegetal, 1 G. de Perejil, 1 G. de Azafrán.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

225 G. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 14,5% de Prótidos, 62,6% de Glúcidos y 22,9% de Lípidos en 729 Kcal.

Día 11

COMIDA

Nutrientes: 679 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 86 g de Glú. (100%), 27 g de Líp. (100%).

160 G. de ENSALADA DE LA HUERTA

Ingredientes: 50 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 30 G. de Zanahorias, 20 G. de Pepinos, 10 G. de Aceite de oliva, 10 G. de Maíz cocido.

456 G. de TERNERA CON VERDURAS, GUISANTES Y PATATAS

Ingredientes: 120 G. de Patatas, 75 G. de Ternera - magra, 70 G. de Tomate, 50 G. de Zanahorias, 40 G. de Calabacín, 30 G. de Guisantes frescos, 25 G. de Cebollas, 25 G. de Pimiento, 10 G. de Aceite de oliva, 10 G. de Vino blanco, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

200 G. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 15,5% de Prótidos, 49,9% de Glúcidos y 34,6% de Lípidos en 679 Kcal.

Día 12

COMIDA

Nutrientes: 610 kcal (100%), 35 g de Prót. (100%), 87 g de Glú. (100%), 16 g de Líp. (100%).

166 G. de ENSALADA DE POLLO VERANIEGA

Ingredientes: 55 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 25 G. de Pepinos, 20 G. de Zanahorias, 12 G. de Pavo, pechuga fiambre, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Maíz cocido.

366 G. de GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO

Ingredientes: 100 G. de Patatas, 90 G. de Bacalao fresco, 40 G. de Fideos, 40 G. de Pimiento, 25 G. de Judías verdes, 20 G. de Zanahorias, 20 G. de Puerros, 15 G. de Guisantes frescos, 10 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

175 G. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 21,5% de Prótidos, 56,3% de Glúcidos y 22,3% de Lípidos en 610 Kcal.

Día 13

COMIDA

Nutrientes: 540 kcal (100%), 23 g de Prót. (100%), 72 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

172 G. de ENSALADA COMPLETA

Ingredientes: 50 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 20 G. de Zanahorias, 20 G. de Huevo, 15 G. de Atún en aceite, 10 G. de Aceitunas verdes, 10 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva.

205 G. de ALUBIAS ESTOFADAS

Ingredientes: 80 G. de Patatas, 50 G. de Tomate, 25 G. de Alubias Secas, 20 G. de Pimiento, 20 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Chorizo.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

250 G. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 15,7% de Prótidos, 52,5% de Glúcidos y 31,9% de Lípidos en 540 Kcal.

Día 14

COMIDA

Nutrientes: 665 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 89 g de Glú. (100%), 23 g de Líp. (100%).

88 G. de ENSALADA VERDE

Ingredientes: 65 G. de Lechuga, 15 G. de pan tostado, 7 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Vinagre de manzana.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

263 G. de ARROZ A LA CUBANA CON TACOS DE POLLO

Ingredientes: 100 G. de Tomate, 50 G. de Huevo, 50 G. de Arroz, 45 G. de Pollo - pechuga, 10 G. de Cebollas, 8 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

140 G. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 15,8% de Prótidos, 53,7% de Glúcidos y 30,5% de Lípidos en 665 Kcal.

Día 15

COMIDA

Nutrientes: 726 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 113 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

135 G. de ENSALADA TOSCANA

Ingredientes: 70 G. de Tomate, 25 G. de Pepinos, 15 G. de pan tostado, 15 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Aceite de oliva.

290 G. de COCIDO COMPLETO

Ingredientes: 70 G. de Patatas, 50 G. de Calabaza, 50 G. de Pollo sin deshuesar, 40 G. de Garbanzos, 30 G. de Zanahorias, 20 G. de Judías verdes, 15 G. de Pasta, 10 G. de Apio, 5 G. de Chorizo.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

250 G. de Piña natural

Ingredientes: 250 G. de Piña natural.

Reparto de Nutrientes: 15,1% de Prótidos, 61,3% de Glúcidos y 23,6% de Lípidos en 726 Kcal.

Día 16

COMIDA

Nutrientes: 735 kcal (100%), 36 g de Prót. (100%), 104 g de Glú. (100%), 21 g de Líp. (100%).

120 G. de ENSALADA TROPICAL

Ingredientes: 50 G. de Lechuga, 25 G. de Piña natural, 20 G. de Pavo, pechuga fiambre, 15 G. de Maíz cocido, 10 G. de Aceite de oliva.

283 G. de ARROZ CON MAGRA Y VERDURAS

Ingredientes: 90 G. de Cerdo - magro, 60 G. de Arroz, 40 G. de Pimiento, 40 G. de Berenjenas, 30 G. de Guisantes frescos, 15 G. de Salsa de tomate, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Perejil, 1 G. de Ajo, 1 G. de Azafrán.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

250 G. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

Reparto de Nutrientes: 18,6% de Prótidos, 56,8% de Glúcidos y 24,6% de Lípidos en 735 Kcal.

Día 17



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

COMIDA

Nutrientes: 611 kcal (100%), 31 g de Prót. (100%), 80 g de Glú. (100%), 21 g de Líp. (100%).

320 G. de CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes: 190 G. de Patatas, 90 G. de Calabacín, 20 G. de Puerros, 12 G. de Leche descremada, 8 G. de Aceite de oliva.

186 G. de MERLUZA HORNO CON ENSALADA

Ingredientes: 100 G. de Merluza, 35 G. de Tomate, 35 G. de Lechuga, 10 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Vino blanco, 1 G. de Caldo vegetal.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

150 G. de Plátanos

Ingredientes: 150 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 19,3% de Prótidos, 51,3% de Glúcidos y 29,4% de Lípidos en 611 Kcal.

Día 18

COMIDA

Nutrientes: 770 kcal (100%), 33 g de Prót. (100%), 122 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

118 G. de ENSALADA DE PASTA

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 35 G. de Pasta, 10 G. de Jamón de York (cocido), 10 G. de Aceitunas verdes, 7 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido, 1 G. de Oregano seco.

201 G. de LENTEJAS CON COSTILLEJAS

Ingredientes: 60 G. de Lentejas, 50 G. de Tomate, 35 G. de Cerdo Chuleta, 30 G. de Zanahorias, 20 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

225 G. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 16,3% de Prótidos, 62,8% de Glúcidos y 20,9% de Lípidos en 770 Kcal.

Día 19

COMIDA

Nutrientes: 732 kcal (100%), 33 g de Prót. (100%), 107 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

122 G. de ENSALADA ORIENTAL

Ingredientes: 60 G. de Lechuga, 25 G. de Zanahorias, 15 G. de Jamón de York (cocido), 12 G. de Soja germinada (Brotos), 10 G. de Aceite de oliva.

232 G. de FIDEUA DE PESCADO

Ingredientes: 70 G. de Pasta, 40 G. de Merluza, 40 G. de Tomate, 20 G. de Pimiento, 15 G. de Almejas Frescas, 15 G. de Gambas, 15 G. de Sepia, 10 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Caldo vegetal, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

200 G. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 17,0% de Prótidos, 58,8% de Glúcidos y 24,2% de Lípidos en 732 Kcal.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Día 20

COMIDA

Nutrientes: 684 kcal (100%), 37 g de Prót. (100%), 76 g de Glú. (100%), 28 g de Líp. (100%).

221 G. de CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURA

Ingredientes: 65 G. de Calabaza, 65 G. de Patatas, 30 G. de Zanahorias, 15 G. de Alubias Secas, 15 G. de Garbanzos, 10 G. de Calabacín, 10 G. de Aceite de oliva, 10 G. de Cebollas, 1 G. de Apio.

205 G. de STEAK DE TERNERA CON ENSALADA

Ingredientes: 70 G. de Ternera - magra, 40 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 30 G. de Cerdo - magro, 15 G. de Maíz cocido, 10 G. de Aceite de oliva.

Elaboración: Marcamos la carne a la plancha y la terminamos en el horno.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

175 G. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 20,3% de Prótidos, 44,1% de Glúcidos y 35,6% de Lípidos en 684 Kcal.

Día 21

COMIDA

Nutrientes: 644 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 89 g de Glú. (100%), 22 g de Líp. (100%).

145 G. de ENSALADA MEDITERRÁNEA

Ingredientes: 55 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 15 G. de Huevo, 15 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Aceitunas negras, 10 G. de Aceite de oliva.

212 G. de LENTEJAS CON VERDURAS

Ingredientes: 60 G. de Lentejas, 30 G. de Zanahorias, 30 G. de Patatas, 30 G. de Tomate, 20 G. de Calabacín, 20 G. de Pimiento, 15 G. de Cebollas, 3 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Pimentón, 1 G. de Laurel, 1 G. de Vino blanco, 1 G. de Ajo.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

250 G. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 15,6% de Prótidos, 54,5% de Glúcidos y 29,9% de Lípidos en 644 Kcal.

Día 22

COMIDA

Nutrientes: 691 kcal (100%), 32 g de Prót. (100%), 91 g de Glú. (100%), 23 g de Líp. (100%).

120 G. de ENSALADA TROPICAL

Ingredientes: 50 G. de Lechuga, 25 G. de Piña natural, 20 G. de Pavo, pechuga fiambre, 15 G. de Maíz cocido, 10 G. de Aceite de oliva.

175 G. de TALLARINES CON SALMÓN

Ingredientes: 60 G. de Pasta, 50 G. de Salmón, 30 G. de Tomate, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Queso rallado, 5 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

140 G. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 17,5% de Prótidos, 53,1% de Glúcidos y 29,4% de Lípidos en 691 Kcal.

Día 23

COMIDA

Nutrientes: 836 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 141 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

165 G. de ENSALADA MIXTA

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 50 G. de Lechuga, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Atún en aceite, 10 G. de Maíz cocido, 10 G. de Aceitunas verdes, 10 G. de Aceite de oliva.

280 G. de ARROZ Y HABICHUELAS

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 50 G. de Arroz, 50 G. de Alubias Secas, 40 G. de Patatas, 30 G. de Berenjenas, 20 G. de Alcachofas frescas, 20 G. de Pimiento, 15 G. de Ajo, 5 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

250 G. de Piña natural

Ingredientes: 250 G. de Piña natural.

Reparto de Nutrientes: 13,1% de Prótidos, 66,1% de Glúcidos y 20,9% de Lípidos en 836 Kcal.

Día 24

COMIDA

Nutrientes: 752 kcal (100%), 37 g de Prót. (100%), 98 g de Glú. (100%), 25 g de Líp. (100%).

145 G. de ENSALADA FRESCA

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Maíz cocido, 10 G. de Aceite de oliva.

246 G. de LASAÑA CASERA DE CARNE Y VERDURAS

Ingredientes: 55 G. de Placas de Lasaña, 40 G. de Cerdo - magro, 40 G. de Ternera - magra, 30 G. de Tomate, 20 G. de Berenjenas, 20 G. de Pimiento, 15 G. de Cebollas, 7 G. de Harina de trigo, 7 G. de Leche de vaca semidesnatada, 7 G. de Queso rallado, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Nuez moscada.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

250 G. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

Reparto de Nutrientes: 18,8% de Prótidos, 52,2% de Glúcidos y 28,9% de Lípidos en 752 Kcal.

Día 25

COMIDA

Nutrientes: 694 kcal (100%), 31 g de Prót. (100%), 105 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

187 G. de SOPA DE PESCADO CON PASTA

Ingredientes: 50 G. de Merluza, 35 G. de Tomate, 30 G. de Pasta de Sémola de trigo, 25 G. de Zanahorias, 20 G. de Cebollas, 15 G. de Puerros, 10 G. de Apio, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

330 G. de TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

Ingredientes: 180 G. de Patatas, 80 G. de Tomate, 60 G. de Huevo, 10 G. de Aceite de oliva.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

150 G. de Plátanos

Ingredientes: 150 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 17,1% de Prótidos, 60,0% de Glúcidos y 22,9% de Lípidos en 694 Kcal.

Día 26

COMIDA

Nutrientes: 704 kcal (100%), 24 g de Prót. (100%), 116 g de Glú. (100%), 19 g de Líp. (100%).

255 G. de CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA

Ingredientes: 200 G. de Calabaza, 30 G. de Patatas, 20 G. de Alubias Secas, 5 G. de Aceite de oliva.

258 G. de COCA DE VERDURAS CON YORK

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 50 G. de Pimiento, 40 G. de Harina de trigo, 35 G. de Champiñones, 25 G. de Calabacín, 20 G. de Cebollas, 20 G. de Jamón de York (cocido), 10 G. de Queso rallado, 7 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Oregano seco.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

225 G. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 12,7% de Prótidos, 63,9% de Glúcidos y 23,4% de Lípidos en 704 Kcal.

Día 27

COMIDA

Nutrientes: 667 kcal (100%), 24 g de Prót. (100%), 98 g de Glú. (100%), 21 g de Líp. (100%).

170 G. de ENSALADA PRIMAVERA

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 25 G. de Zanahorias, 25 G. de Pavo, pechuga fiambre, 20 G. de Espárragos, 10 G. de Aceite de oliva.

211 G. de PASTA INT CON VERDURAS Y CABALLA

Ingredientes: 67 G. de PASTA INTEGRAL, 48 G. de Tomate, 29 G. de Berenjenas, 29 G. de Calabacín, 19 G. de Caballa, 14 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Orégano.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

200 G. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 13,8% de Prótidos, 58,9% de Glúcidos y 27,3% de Lípidos en 667 Kcal.

Día 28



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

COMIDA

Nutrientes: 598 kcal (100%), 30 g de Prót. (100%), 69 g de Glú. (100%), 24 g de Líp. (100%).

151 G. de ENSALADA CAPRICIOSA

Ingredientes: 40 G. de Manzanas, 40 G. de Tomate, 40 G. de Canónigos, 15 G. de Queso de Burgos, 8 G. de Aceite de oliva, 8 G. de Nueces sin cáscara.

315 G. de GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN

Ingredientes: 120 G. de Patatas, 90 G. de Pavo, pechuga, 50 G. de Champiñones, 40 G. de Cebollas, 8 G. de Vino blanco, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Piñones, 1 G. de Perejil.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

175 G. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 18,7% de Prótidos, 45,7% de Glúcidos y 35,6% de Lípidos en 598 Kcal.

Día 29

COMIDA

Nutrientes: 681 kcal (100%), 39 g de Prót. (100%), 77 g de Glú. (100%), 25 g de Líp. (100%).

150 G. de ENSALADA SERRANA

Ingredientes: 60 G. de Lechuga, 50 G. de Tomate, 15 G. de pan tostado, 15 G. de Jamón serrano, 10 G. de Aceite de oliva.

392 G. de ASADO DE PESCADO

Ingredientes: 220 G. de Patatas, 100 G. de Mero, 25 G. de Tomate, 25 G. de Cebollas, 10 G. de Aceite de oliva, 10 G. de Vino blanco, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

250 G. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 21,7% de Prótidos, 45,5% de Glúcidos y 32,8% de Lípidos en 681 Kcal.

Día 30

COMIDA

Nutrientes: 734 kcal (100%), 33 g de Prót. (100%), 86 g de Glú. (100%), 30 g de Líp. (100%).

145 G. de ENSALADA MEDITERRÁNEA

Ingredientes: 55 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 15 G. de Huevo, 15 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Aceitunas negras, 10 G. de Aceite de oliva.

190 G. de SOPA CON GARBANZOS Y ALBÓNDIGAS

Ingredientes: 40 G. de Zanahorias, 35 G. de Cerdo - magro, 25 G. de Garbanzos, 25 G. de Ternera - magra, 25 G. de Pasta, 15 G. de Pan, 10 G. de Apio, 7 G. de Huevo, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Pollo sin deshuesar, 1 G. de Piñones.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

140 G. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 17,3% de Prótidos, 47,2% de Glúcidos y 35,5% de Lípidos en 734 Kcal.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN