



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 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 461 kcal y 661 kcal (599 kcal)

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

Prótidos, entre 11% y 21% (16%)

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

Glúcidos, entre 49% y 59% (57%)

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

Lípidos, entre 20% y 40% (27%)

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

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 599 kcal

Prótidos, 25,26 g

Adjusted Protein, 0,07 g

Alanina, 0,987 g

Arginina, 1,179 g

Cistina, 0,295 g

Fenilalanina, 0,861 g

Glicina, 0,854 g

Histidina, 0,529 g

Leucina, 1,43 g

Serina, 0,901 g

Tirosina, 0,606 g

Treonina, 0,755 g

Valina, 0,953 g

Glúcidos, 86,28 g

Azucar Total, 27,16 g

Almidón, 24,87 g

Fructosa, 9,44 g

Galactosa, 0,07 g

Glucosa (dextrose), 6,82 g

Lactosa, 0,00 g

Sacarosa, 6,3 g

Lípidos, 18,51 g

Grasas Saturadas, 3,456 g

Grasa Sat. 4:0, 0,008 g

Grasa Sat. 6:0, 0,005 g

Grasa Sat. 8:0, 0,005 g

Grasa Sat. 10:0, 0,013 g

Grasa Sat. 12:0, 0,017 g

Grasa Sat. 13:0, 0,000 g

Grasa Sat. 14:0, 0,072 g

Grasa Sat. 15:0, 0,004 g

Grasa Sat. 16:0, 2,281 g

Grasa Sat. 17:0, 0,007 g

Grasa Sat. 18:0, 0,601 g

Grasa Sat. 20:0, 0,053 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,264 g

Grasa PoliIn. 18:3i, 0 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-3 c,c,c, 0,057 g

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

Grasa PoliIn. 18:4, 0,001 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, 0,002 g

Grasa PoliIn. 20:4, 0,026 g

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

Grasa PoliIn. 20:5, 0,012 g

Grasa PoliIn. 21:5, 0 g

Grasa PoliIn. 22:4, 0,002 g

Grasa PoliIn. 22:5 n-3, 0,003 g

Grasa PoliIn. 22:6, 0,036 g

Acidos Grasos (total trans), 0,019 g

Acidos Grasos (total trans-monoenoic), 0,014 g

Acidos Grasos (total trans-polyenoic), 0,004 g

Vitamina A, 291 mcg

Vitamina B1, 0,638 mg

Vitamina B2, 0,389 mg

Vitamina B3, 7,397 mg

Vitamina B5, 1,634 mg

Vitamina B6, 1,381 mg

Vitamina B12, 0,84 mcg

Vitamina C, 87,5 mg

Vitamina D, 1 mcg

Vitamina E, 0,1 mg

Vitamina E (alpha-tocopherol), 3,72 mg

Vitamina K (phyloquinone), 43,4 mcg

Yodo, 0 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 58 mg

Retinol, 20 mcg

Calcio, 167 mg

Cobre, 0,68 mg



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Grasa Sat. 22:0, 0,018 g
Grasa Sat. 24:0, 0,002 g
Grasas MonoInSaturadas, 10,521 g
Grasa MonoIn. 14:1, 0,002 g
Grasa MonoIn. 15:1, 0,000 g
Grasa MonoIn. 16:1, 0,235 g
Grasa MonoIn. 16:1 c, 0,023 g
Grasa MonoIn. 16:1 t, 0,001 g
Grasa MonoIn. 17:1, 0,019 g
Grasa MonoIn. 18:1, 9,866 g
Grasa MonoIn. 18:1 c, 0,55 g
Grasa MonoIn. 18:1 t, 0,031 g
Grasa MonoIn. 20:1, 0,057 g
Grasa MonoIn. 22:1, 0,001 g
Grasa MonoIn. 22:1 c, 0,001 g
Grasa MonoIn. 22:1 t, 0 g
Grasa MonoIn. 24:1 c, 0,001 g
Grasas PoliInSaturadas, 2,871 g
Grasa PoliIn. 18:2, 2,453 g
Grasa PoliIn. 18:2 CLAs, 0,002 g
Grasa PoliIn. 18:2 i, 0 g
Grasa PoliIn. 18:2 n-6 c,c, 0,315 g
Grasa PoliIn. 18:2 t not further defined, 0,004 g
Grasa PoliIn. 18:2 t,t, 0,001 g

Fósforo, 375 mg
Hierro, 6,08 mg
Magnesio, 107 mg
Manganeso, 2,303 mg
Potasio, 1.370 mg
Selenio, 32,9 mcg
Sodio, 420 mg
Zinc, 2,82 mg
Agua, 429,61 g
Fibra, 12,6 g
Tocopherol Beta, 0,05 mg
Folate, food, 157 mcg
Acido aspártico, 1,991 g
Acido glutámico, 3,557 g
Metionina, 0,378 g
Tryptofano, 0,197 g
Índice Glucémico 2, 22
Índice Glucémico, 14
Lycopene, 1.690 mcg
Caroteno Beta, 2.543 mcg
Caroteno Alpha, 917 mcg
Folate, total, 197 mcg
Tocopherol Gamma, 0,75 mg
Tocopherol Delta, 0,05 mg

Ingesta Total por Familias:

36,71% de Verduras y hortalizas (6.263 gr)
35,25% de Fruta Fresca (6.015 gr)
5,33% de Pan y Complementos (910 gr)
3,74% de Arroces y Sémolas (639 gr)
2,67% de Legumbres (455 gr)
2,62% de Pescados Blancos (447 gr)
2,15% de Aceites y Grasas (368 gr)
1,44% de Cerdo y derivados (245 gr)
1,41% de Ingredientes Regímenes Veget. (240 gr)
1,32% de Buey / ternera y derivados (225 gr)
1,26% de Huevos y Derivados (214 gr)
0,78% de Pastas Alimentarias (133 gr)
0,72% de Cereales (123 gr)
0,61% de Embutidos (104 gr)
0,59% de Carnes Blancas (100 gr)

0,58% de Crustáceos, Mariscos y Molus. (99 gr)
0,48% de Quesos Frescos (83 gr)
0,36% de Bebidas Alcohólicas (62 gr)
0,34% de Productos en salmuera (58 gr)
0,29% de Índice Glucémico Bajo (50 gr)
0,28% de Lácteos y derivados descrema. (48 gr)
0,25% de Especies, Aromas y Preparado. (43 gr)
0,23% de Carne y Pescado en Conserva (40 gr)
0,21% de Harinas (35 gr)
0,21% de Pescados Azules (35 gr)
0,06% de Quesos Grasos (10 gr)
0,06% de Chocolates y Derivados (10 gr)
0,04% de Frutos Secos (7 gr)
0,02% de Especies (4 gr)
0,01% de Salsas y condimentos (1 gr)

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



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Día 1

Almuerzo

Nutrientes: 561 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 90 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

117 g. de ENSALADA CAMPESINA 3-8 A

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 10 G. de Jamón de York (cocido), 10 G. de Huevo duro, 7 G. de pan tostado, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

118 g. de LENTEJAS CON ARROZ 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Lentejas, 30 G. de Tomate, 20 G. de Arroz, 15 G. de Cebollas, 7 G. de Chorizo, 3 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Laurel, 1 G. de Ajo, 1 G. de Pimentón.

Alérgenos: Legumbre, Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

100 g. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 14,1% de Prótidos, 63,7% de Glúcidos y 22,2% de Lípidos en 561 Kcal.

Día 2

Almuerzo

Nutrientes: 509 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 72 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

125 g. de ENSALADA DE COLORES 3-8 A

Ingredientes: 45 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 25 G. de Zanahorias, 5 G. de Maíz cocido, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Aceitunas negras.

347 g. de CALDO EMPANADO 3-8 A

Ingredientes: 100 G. de Patatas, 80 G. de Tomate, 60 G. de Merluza, 50 G. de Cebollas, 25 G. de Almejas Frescas, 25 G. de Gambas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Perejil, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Pescado, Moluscos y Crustaceos.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 20,3% de Prótidos, 55,5% de Glúcidos y 24,2% de Lípidos en 509 Kcal.

Día 3

Almuerzo

Nutrientes: 642 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 87 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

107 g. de ENSALADA MARINERA 3-8 A

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 15 G. de CABALLA EN ACEITE, 7 G. de Aceitunas verdes, 5 G. de Aceite de oliva.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

240 g. de ESTOFADO DE TERNERA 3-8 A

Ingredientes: 110 G. de Patatas, 65 G. de Ternera - magra, 30 G. de Pasta, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Vino blanco, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Laurel.

Alérgenos: Gluten y Sulfitos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

200 g. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 17,0% de Prótidos, 54,9% de Glúcidos y 28,1% de Lípidos en 642 Kcal.

Día 4

Almuerzo

Nutrientes: 590 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 87 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

107 g. de ENSALADA FRESCA 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Queso de Burgos, 7 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido.

Alérgenos: Lácteo.

165 g. de PASTA CON YORK Y VERDURAS 3-8 A

Ingredientes: 58 G. de Pasta, 38 G. de Champiñones, 29 G. de Jamón de York (cocido), 19 G. de Calabacín, 14 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Oregano seco.

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

175 g. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 13,7% de Prótidos, 59,3% de Glúcidos y 27,0% de Lípidos en 590 Kcal.

Día 5

Almuerzo

Nutrientes: 676 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 99 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

147 g. de TOMATE CON MOZZARELLA 3-8 A

Ingredientes: 130 G. de Tomate, 10 G. de Queso Mozzarella de Bufala, 7 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo.

231 g. de OLLA DE CERDO CON ALUBIAS 3-8 A

Ingredientes: 75 G. de Patatas, 40 G. de Arroz, 30 G. de Tomate, 25 G. de Cerdo Chuleta, 20 G. de Alubias Secas, 20 G. de Cerdo - magro, 15 G. de Cardos, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Azafrán, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

140 g. de FRUTAS AL CHOCOLATE 3-8 A

Ingredientes: 130 G. de Manzanas, 10 G. de Chocolate con leche.

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos, Cacahuete y Gluten.

Reparto de Nutrientes: 15,3% de Protidos, 58,7% de Glúcidos y 26,0% de Lípidos en 676 Kcal.

Día 6

Almuerzo

Nutrientes: 606 kcal (100%), 21 g de Prot. (100%), 83 g de Glú. (100%), 21 g de Líp. (100%).

115 g. de ENSALADA DE VERANO 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 15 G. de Pepinos, 10 G. de Atún en aceite, 5 G. de Aceitunas verdes, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Pescado.

181 g. de ESPAGUETIS INT BOLOÑESA 3-8 A

Ingredientes: 62 G. de PASTA INTEGRAL, 26 G. de Tomate, 15 G. de Cebollas, 15 G. de Calabacín, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Berenjenas, 10 G. de Ternera - magra, 10 G. de Cerdo - magro, 10 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

140 g. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 13,4% de Protidos, 55,3% de Glúcidos y 31,3% de Lípidos en 606 Kcal.

Día 7

Almuerzo

Nutrientes: 593 kcal (100%), 22 g de Prot. (100%), 83 g de Glú. (100%), 21 g de Líp. (100%).

70 g. de ENSALADA GOURMET 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 15 G. de Tomate, 10 G. de queso gouda, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo.

161 g. de GARBANZOS CON HUEVO Y CHORIZO 3-8 A

Ingredientes: 70 G. de Patatas, 40 G. de Garbanzos, 20 G. de Huevo, 15 G. de Cebollas, 10 G. de Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Pimentón.

Alérgenos: Legumbre, Huevo, Lácteo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Piña natural

Ingredientes: 250 G. de Piña natural.

Reparto de Nutrientes: 14,0% de Protidos, 55,0% de Glúcidos y 31,0% de Lípidos en 593 Kcal.

Día 8



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Almuerzo

Nutrientes: 542 kcal (100%), 25 g de Prót. (100%), 64 g de Glú. (100%), 23 g de Líp. (100%).

87 g. de ENSALADA MURCIANA 3-8 A

Ingredientes: 55 G. de Tomate, 10 G. de Huevo, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Aceitunas negras, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo y Pescado.

294 g. de ASADO DE POLLO 3-8 A

Ingredientes: 162 G. de Patatas, 78 G. de Pollo sin deshuesar, 34 G. de Tomate, 10 G. de Aceite de oliva, 10 G. de Cebollas.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

Reparto de Nutrientes: 17,4% de Prótidos, 46,0% de Glúcidos y 36,6% de Lípidos en 542 Kcal.

Día 9

Almuerzo

Nutrientes: 734 kcal (100%), 30 g de Prót. (100%), 120 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

121 g. de ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR

Ingredientes: 55 G. de Tomate, 33 G. de Pasta, 11 G. de Pavo, pechuga fiambre, 11 G. de Queso de Burgos, 7 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido.

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

147 g. de LENTEJAS ESTOFADAS 3-8 A

Ingredientes: 60 G. de Lentejas, 40 G. de Zanahorias, 30 G. de Cebollas, 7 G. de Vino blanco, 5 G. de Chorizo, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Tomate.

Alérgenos: Legumbre, Sulfitos, Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

150 g. de Plátanos

Ingredientes: 150 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 15,5% de Prótidos, 64,9% de Glúcidos y 19,6% de Lípidos en 734 Kcal.

Día 10

Almuerzo

Nutrientes: 669 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 112 g de Glú. (100%), 16 g de Líp. (100%).

117 g. de ENSALADA VARIADA 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 20 G. de Zanahorias, 10 G. de Pavo, pechuga fiambre, 7 G. de Aceite de oliva.

230 g. de PAELLA DE MARISCO Y PESCADO 3-8 A

Ingredientes: 69 G. de Arroz, 50 G. de Tomate, 25 G. de Pimiento, 19 G. de Mero, 19 G. de Calamares, 19 G. de Cebollas, 10 G. de Almejas Frescas, 9 G. de Gambas, 6 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Azafrán, 1 G. de Perejil, 1 G. de Caldo vegetal.

Alérgenos: Pescado, Moluscos, Crustaceos, Lácteo, Soja, Apio y Gluten.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 12,0% de Prótidos, 66,9% de Glúcidos y 21,2% de Lípidos en 669 Kcal.

Día 11

Almuerzo

Nutrientes: 612 kcal (100%), 22 g de Prót. (100%), 93 g de Glú. (100%), 19 g de Líp. (100%).

126 g. de ENSALADA COMPLETA 3-8 A

Ingredientes: 35 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 15 G. de Huevo, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Atún en aceite, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceitunas verdes, 7 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo y Pescado.

292 g. de ALUBIAS CON CHORIZO 3-8 A

Ingredientes: 150 G. de Patatas, 60 G. de Tomate, 30 G. de Cebollas, 30 G. de Alubias Secas, 10 G. de Vino blanco, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Chorizo, 1 G. de Ajo, 1 G. de Laurel.

Alérgenos: Legumbre, Sulfitos, Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

200 g. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 13,6% de Prótidos, 60,0% de Glúcidos y 26,4% de Lípidos en 612 Kcal.

Día 12

Almuerzo

Nutrientes: 503 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 75 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

132 g. de ENSALADA DE POLLO VERANIEGA 3-8 A

Ingredientes: 45 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 20 G. de Pepinos, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Pavo, pechuga fiambre, 7 G. de Maíz cocido, 5 G. de Aceite de oliva.

286 g. de GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO 3-8 A

Ingredientes: 75 G. de Patatas, 65 G. de Bacalao fresco, 40 G. de Pimiento, 30 G. de Fideos, 20 G. de Puerros, 18 G. de Judías verdes, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Guisantes frescos, 8 G. de Cebollas, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Pescado, Gluten y Legumbre.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

175 g. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 20,4% de Prótidos, 58,8% de Glúcidos y 20,8% de Lípidos en 503 Kcal.

Día 13



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Almuerzo

Nutrientes: 500 kcal (100%), 23 g de Prót. (100%), 66 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

122 g. de ENSALADA DE LA HUERTA 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 25 G. de Zanahorias, 15 G. de Pepinos, 7 G. de Maíz cocido, 5 G. de Aceite de oliva.

340 g. de TERNERA CON VERDURAS, GUISANTES Y PATATAS 3-8 A

Ingredientes: 90 G. de Patatas, 55 G. de Ternera - magra, 55 G. de Tomate, 35 G. de Zanahorias, 30 G. de Calabacín, 20 G. de Guisantes frescos, 20 G. de Cebollas, 20 G. de Pimiento, 7 G. de Vino blanco, 7 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Legumbre y Sulfitos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 17,2% de Prótidos, 51,9% de Glúcidos y 30,8% de Lípidos en 500 Kcal.

Día 14

Almuerzo

Nutrientes: 581 kcal (100%), 23 g de Prót. (100%), 77 g de Glú. (100%), 21 g de Líp. (100%).

73 g. de ENSALADA VERDE 3-8 A

Ingredientes: 55 G. de Lechuga, 10 G. de pan tostado, 7 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Vinagre de vino.

Alérgenos: Gluten y Sulfitos.

210 g. de ARROZ A LA CUBANA CON POLLO 3-8 A

Ingredientes: 75 G. de Tomate, 45 G. de Huevo, 40 G. de Arroz, 35 G. de Pollo - pechuga, 8 G. de Cebollas, 7 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

140 g. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 15,3% de Prótidos, 52,7% de Glúcidos y 32,0% de Lípidos en 581 Kcal.

Día 15

Almuerzo

Nutrientes: 745 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 110 g de Glú. (100%), 25 g de Líp. (100%).

210 g. de ENSALADA TOSCANA 3-8 A

Ingredientes: 108 G. de Tomate, 43 G. de Pepinos, 22 G. de Queso de Burgos, 22 G. de pan tostado, 15 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo y Gluten.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

230 g. de COCIDO COMPLETO 3-8 A

Ingredientes: 60 G. de Patatas, 40 G. de Calabaza, 35 G. de Pollo sin deshuesar, 30 G. de Garbanzos, 25 G. de Zanahorias, 15 G. de Judías verdes, 15 G. de Pasta, 7 G. de Apio, 3 G. de Chorizo.

Alérgenos: Legumbre, Gluten, Apio, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Piña natural

Ingredientes: 250 G. de Piña natural.

Reparto de Nutrientes: 13,3% de Prótidos, 58,2% de Glúcidos y 28,5% de Lípidos en 745 Kcal.

Día 16

Almuerzo

Nutrientes: 621 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 92 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

92 g. de ENSALADA TROPICAL 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 20 G. de Piña natural, 15 G. de Pavo, pechuga fiambre, 10 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva.

218 g. de ARROZ CON MAGRA Y VERDURAS 3-8 A

Ingredientes: 70 G. de Cerdo - magro, 50 G. de Arroz, 30 G. de Pimiento, 30 G. de Berenjenas, 20 G. de Guisantes frescos, 10 G. de Salsa de tomate, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil, 1 G. de Azafrán.

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

Reparto de Nutrientes: 17,6% de Prótidos, 58,9% de Glúcidos y 23,4% de Lípidos en 621 Kcal.

Día 17

Almuerzo

Nutrientes: 567 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 75 g de Glú. (100%), 19 g de Líp. (100%).

282 g. de CREMA DE CALABACÍN 3-8 A

Ingredientes: 170 G. de Patatas, 80 G. de Calabacín, 15 G. de Cebollas, 10 G. de Leche de vaca semidesnatada, 7 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo.

161 g. de MERLUZA HORNO CON ENSALADA 3-8 A

Ingredientes: 87 G. de Merluza, 29 G. de Lechuga, 29 G. de Tomate, 10 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Vino blanco, 1 G. de Caldo vegetal.

Alérgenos: Pescado, Sulfitos, Lácteo, Soja, Apio y Gluten.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

150 g. de Plátanos

Ingredientes: 150 G. de Plátano.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Reparto de Nutrientes: 18,5% de Prótidos, 51,9% de Glúcidos y 29,5% de Lípidos en 567 Kcal.

Día 18

Almuerzo

Nutrientes: 668 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 112 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

105 g. de ENSALADA DE PASTA 3-8 A sin prot vac

Ingredientes: 55 G. de Tomate, 33 G. de Pasta, 6 G. de Maíz cocido, 6 G. de Aceite de oliva, 6 G. de Aceitunas verdes.

Alérgenos: Gluten.

161 g. de LENTEJAS CON COSTILLEJAS 3-8 A

Ingredientes: 50 G. de Lentejas, 38 G. de Tomate, 30 G. de Cerdo Chuleta, 23 G. de Zanahorias, 15 G. de Cebollas, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

Elaboración: 150 gr de lentejas cocidas y escurridas son 3 HC

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 15,5% de Prótidos, 66,1% de Glúcidos y 18,4% de Lípidos en 668 Kcal.

Día 19

Almuerzo

Nutrientes: 552 kcal (100%), 26 g de Prót. (100%), 82 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

84 g. de ENSALADA ORIENTAL 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 15 G. de Zanahorias, 12 G. de Soja germinada (Brotes), 10 G. de Jamón de York (cocido), 7 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Soja, Lácteo, Huevo, Frutos Secos y Gluten.

180 g. de FIDEUA DE PESCADO 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Pasta, 35 G. de Bacalao fresco, 30 G. de Tomate, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Almejas Frescas, 15 G. de Gambas, 15 G. de Sepia, 10 G. de Cebollas, 3 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Caldo vegetal, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Gluten, Pescado, Moluscos, Crustaceos, Lácteo, Soja y Apio.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

200 g. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 18,2% de Prótidos, 59,2% de Glúcidos y 22,6% de Lípidos en 552 Kcal.

Día 20



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Almuerzo

Nutrientes: 545 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 68 g de Glú. (100%), 19 g de Líp. (100%).

191 g. de CREMA DE LEGUMBRES 3-8 A

Ingredientes: 70 G. de Patatas, 50 G. de Calabaza, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Garbanzos, 10 G. de Calabacín, 10 G. de Cebollas, 10 G. de Alubias Secas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Apio.

Alérgenos: Legumbre y Apio.

143 g. de STEAK DE TERNERA CON ENSALADA 3-8 A

Ingredientes: 45 G. de Ternera - magra, 30 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 30 G. de Cerdo - magro, 8 G. de Aceite de oliva.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

175 g. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 20,3% de Prótidos, 49,3% de Glúcidos y 30,4% de Lípidos en 545 Kcal.

Día 21

Almuerzo

Nutrientes: 549 kcal (100%), 23 g de Prót. (100%), 81 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

109 g. de ENSALADA MEDITERRÁNEA 3-8 A

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 10 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Huevo, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Aceitunas negras.

Alérgenos: Lácteo y Huevo.

202 g. de LENTEJAS CON VERDURAS 3-8 A

Ingredientes: 50 G. de Lentejas, 40 G. de Tomate, 30 G. de Zanahorias, 20 G. de Calabacín, 20 G. de Pimiento, 20 G. de Patatas, 15 G. de Cebollas, 3 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Vino blanco, 1 G. de Ajo, 1 G. de Pimentón, 1 G. de Laurel.

Alérgenos: Legumbre y Sulfitos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 15,4% de Prótidos, 57,9% de Glúcidos y 26,8% de Lípidos en 549 Kcal.

Día 22

Almuerzo

Nutrientes: 605 kcal (100%), 26 g de Prót. (100%), 86 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

92 g. de ENSALADA TROPICAL 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Lechuga, 20 G. de Piña natural, 15 G. de Pavo, pechuga fiambre, 10 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva.

182 g. de TALLARINES CON SALMÓN NTRA SRA REMEDIOS

Ingredientes: 55 G. de Pasta, 40 G. de Calabacín, 35 G. de Salmón, 15 G. de Cebollas, 15 G. de Berenjenas, 10 G. de Pimiento, 7 G. de Queso rallado, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten, Pescado y Lácteo.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

140 g. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 16,4% de Prótidos, 56,9% de Glúcidos y 26,7% de Lípidos en 605 Kcal.

Día 23

Almuerzo

Nutrientes: 642 kcal (100%), 20 g de Prót. (100%), 112 g de Glú. (100%), 15 g de Líp. (100%).

126 g. de ENSALADA MIXTA 3-8 A

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

Alérgenos: Pescado.

190 g. de ARROZ Y HABICHUELAS 3-8 A

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 45 G. de Arroz, 30 G. de Pimiento, 30 G. de Berenjenas, 30 G. de Alubias Secas, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Piña natural

Ingredientes: 250 G. de Piña natural.

Reparto de Nutrientes: 11,4% de Prótidos, 68,5% de Glúcidos y 20,1% de Lípidos en 642 Kcal.

Día 24

Almuerzo

Nutrientes: 657 kcal (100%), 31 g de Prót. (100%), 91 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

107 g. de ENSALADA FRESCA 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Queso de Burgos, 7 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido.

Alérgenos: Lácteo.

206 g. de LASAÑA CASERA DE CARNE Y VERDURAS 3-8 A

Ingredientes: 50 G. de Placas de Lasaña, 30 G. de Ternera - magra, 30 G. de Cerdo - magro, 25 G. de Tomate, 15 G. de Cebollas, 15 G. de Berenjenas, 15 G. de Pimiento, 7 G. de Queso rallado, 7 G. de Leche de vaca semidesnatada, 7 G. de Harina de trigo, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Nuez moscada.

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

Reparto de Nutrientes: 17,9% de Prótidos, 55,4% de Glúcidos y 26,6% de Lípidos en 657 Kcal.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Día 25

Almuerzo

Nutrientes: 653 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 86 g de Glú. (100%), 24 g de Líp. (100%).

153 g. de SOPA DE PESCADO CON ARROZ 3-8 A

Ingredientes: 40 G. de Merluza, 30 G. de Tomate, 30 G. de Arroz, 20 G. de Zanahorias, 10 G. de Apio, 10 G. de Puerros, 10 G. de Cebollas, 1 G. de Pimentón, 1 G. de Perejil, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Pescado y Apio.

263 g. de TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3-8 A

Ingredientes: 161 G. de Tomate, 89 G. de Huevo, 13 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

150 g. de Plátanos

Ingredientes: 150 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 15,9% de Prótidos, 52,6% de Glúcidos y 31,5% de Lípidos en 653 Kcal.

Día 26

Almuerzo

Nutrientes: 565 kcal (100%), 18 g de Prót. (100%), 97 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

194 g. de CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA 3-8 A

Ingredientes: 150 G. de Calabaza, 25 G. de Patatas, 15 G. de Alubias Secas, 4 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Legumbre.

181 g. de COCA DE VERDURAS CON YORK

Ingredientes: 35 G. de Pimiento, 35 G. de Tomate, 28 G. de Harina de trigo, 25 G. de Champiñones, 18 G. de Calabacín, 14 G. de Cebollas, 14 G. de Jamón de York (cocido), 7 G. de Queso rallado, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Oregano seco.

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 12,0% de Prótidos, 66,2% de Glúcidos y 21,8% de Lípidos en 565 Kcal.

Día 27

Almuerzo

Nutrientes: 539 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 77 g de Glú. (100%), 19 g de Líp. (100%).

119 g. de ENSALADA PRIMAVERA 3-8 A

Ingredientes: 35 G. de Tomate, 30 G. de Lechuga, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Espárragos, 12 G. de Pavo, pechuga fiambre, 7 G. de Aceite de oliva.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

128 g. de PASTA INT CON CABALLA Y VERDURAS 3-8 A

Ingredientes: 41 G. de PASTA INTEGRAL, 22 G. de Salsa de tomate, 15 G. de Calabacín, 15 G. de Berenjenas, 11 G. de Pimiento, 11 G. de CABALLA EN ACEITE, 7 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

200 g. de Peras

Ingredientes: 200 G. de Peras.

Reparto de Nutrientes: 11,9% de Prótidos, 57,1% de Glúcidos y 31,0% de Lípidos en 539 Kcal.

Día 28

Almuerzo

Nutrientes: 489 kcal (100%), 23 g de Prót. (100%), 64 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

110 g. de ENSALADA CAPRICIOSA 3-8 A

Ingredientes: 30 G. de Tomate, 30 G. de Manzanas, 30 G. de Canónigos, 10 G. de Queso de Burgos, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Nueces sin cáscara.

Elaboración: NUECES A PARTIR DE 6 AÑOS

Alérgenos: Lácteo y Nueces.

271 g. de GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN 3-8 A

Ingredientes: 100 G. de Patatas, 65 G. de Pavo, pechuga, 38 G. de Champiñones, 30 G. de Cebollas, 25 G. de Zanahorias, 7 G. de Vino blanco, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Piñones, 1 G. de Perejil.

Alérgenos: Sulfitos y Frutos Secos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

175 g. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 17,7% de Prótidos, 51,7% de Glúcidos y 30,6% de Lípidos en 489 Kcal.

Día 29

Almuerzo

Nutrientes: 639 kcal (100%), 37 g de Prót. (100%), 71 g de Glú. (100%), 24 g de Líp. (100%).

112 g. de ENSALADA SERRANA 3-8 A

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 10 G. de Jamón serrano, 10 G. de pan tostado, 7 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

392 g. de ASADO DE PESCADO 3-8 A

Ingredientes: 196 G. de Patatas, 106 G. de Mero, 38 G. de Tomate, 23 G. de Cebollas, 15 G. de Vino blanco, 12 G. de Aceite de oliva, 2 G. de Perejil, 2 G. de Ajo.

Alérgenos: Pescado y Sulfitos.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 3-8 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 22,2% de Prótidos, 44,9% de Glúcidos y 32,9% de Lípidos en 639 Kcal.

Día 30

Almuerzo

Nutrientes: 607 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 75 g de Glú. (100%), 23 g de Líp. (100%).

109 g. de ENSALADA MEDITERRÁNEA 3-8 A

Ingredientes: 45 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 10 G. de Queso de Burgos, 10 G. de Huevo, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Aceitunas negras.

Alérgenos: Lácteo y Huevo.

153 g. de SOPA CON GARBANZOS Y ALBÓNDIGAS 3-8 A

Ingredientes: 30 G. de Cerdo - magro, 30 G. de Zanahorias, 20 G. de Ternera - magra, 20 G. de Garbanzos, 20 G. de Pasta, 10 G. de Pan, 10 G. de Apio, 5 G. de Huevo, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Pollo sin deshuesar, 1 G. de Piñones.

Alérgenos: Legumbre, Gluten, Apio, Huevo y Frutos Secos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

140 g. de Kiwi

Ingredientes: 140 G. de Kiwi.

Reparto de Nutrientes: 17,0% de Prótidos, 49,3% de Glúcidos y 33,7% de Lípidos en 607 Kcal.