



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 678 kcal y 841 kcal (690 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 20% y 40% (28%)

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

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 690 kcal

Prótidos, 30,6 g

Adjusted Protein, 0,11 g

Alanina, 1,193 g

Arginina, 1,44 g

Cistina, 0,352 g

Fenilalanina, 1,035 g

Glicina, 1,031 g

Histidina, 0,642 g

Leucina, 1,736 g

Serina, 1,082 g

Tirosina, 0,735 g

Treonina, 0,917 g

Valina, 1,151 g

Glúcidos, 96 g

Azucar Total, 28,68 g

Almidón, 27,87 g

Fructosa, 9,87 g

Galactosa, 0,07 g

Glucosa (dextrose), 7,21 g

Lactosa, 0,02 g

Sacarosa, 6,62 g

Lípidos, 22,09 g

Grasas Saturadas, 4,133 g

Grasa Sat. 4:0, 0,01 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, 0,086 g

Grasa Sat. 15:0, 0,004 g

Grasa Sat. 16:0, 2,697 g

Grasa Sat. 17:0, 0,008 g

Grasa Sat. 18:0, 0,707 g

Grasa Sat. 20:0, 0,062 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,309 g

Grasa PoliIn. 18:3i, 0 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-3 c,c,c, 0,059 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, 0,003 g

Grasa PoliIn. 20:4, 0,031 g

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

Grasa PoliIn. 20:5, 0,016 g

Grasa PoliIn. 21:5, 0 g

Grasa PoliIn. 22:4, 0,002 g

Grasa PoliIn. 22:5 n-3, 0,005 g

Grasa PoliIn. 22:6, 0,046 g

Acidos Grasos (total trans), 0,021 g

Acidos Grasos (total trans-monoenoic), 0,015 g

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

Vitamina A, 351 mcg

Vitamina B1, 0,745 mg

Vitamina B2, 0,457 mg

Vitamina B3, 8,77 mg

Vitamina B5, 1,891 mg

Vitamina B6, 1,993 mg

Vitamina B12, 1,1 mcg

Vitamina C, 93,6 mg

Vitamina D, 1 mcg

Vitamina E, 0,15 mg

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

Vitamina K (phyloquinone), 50,1 mcg

Yodo, 1 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 70 mg

Retinol, 27 mcg

Calcio, 189 mg

Cobre, 0,781 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 MonoInSaturadas, 12,626 g
Grasa MonoIn. 14:1, 0,003 g
Grasa MonoIn. 15:1, 0,000 g
Grasa MonoIn. 16:1, 0,277 g
Grasa MonoIn. 16:1 c, 0,026 g
Grasa MonoIn. 16:1 t, 0,001 g
Grasa MonoIn. 17:1, 0,023 g
Grasa MonoIn. 18:1, 11,785 g
Grasa MonoIn. 18:1 c, 0,608 g
Grasa MonoIn. 18:1 t, 0,035 g
Grasa MonoIn. 20:1, 0,068 g
Grasa MonoIn. 22:1, 0,003 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, 3,372 g
Grasa PoliIn. 18:2, 2,858 g
Grasa PoliIn. 18:2 CLAs, 0,003 g
Grasa PoliIn. 18:2 i, 0 g
Grasa PoliIn. 18:2 n-6 c,c, 0,338 g
Grasa PoliIn. 18:2 t not further defined, 0,004 g
Grasa PoliIn. 18:2 t,t, 0,001 g

Fósforo, 451 mg
Hierro, 7,04 mg
Magnesio, 125 mg
Manganeso, 2,653 mg
Potasio, 1.572 mg
Selenio, 38,5 mcg
Sodio, 502 mg
Zinc, 3,37 mg
Agua, 484,94 g
Fibra, 14,2 g
Tocopherol Beta, 0,06 mg
Folate, food, 186 mcg
Acido aspártico, 2,379 g
Acido glutámico, 4,255 g
Metionina, 0,458 g
Tryptofano, 0,236 g
Índice Glucémico 2, 22
Índice Glucémico, 14
Lycopene, 2.005 mcg
Caroteno Beta, 3.035 mcg
Caroteno Alpha, 1.162 mcg
Folate, total, 228 mcg
Tocopherol Gamma, 0,88 mg
Tocopherol Delta, 0,05 mg

Ingesta Total por Familias:

38,09% de Verduras y hortalizas (7.336 gr)
31,16% de Fruta Fresca (6.001 gr)
4,75% de Pan y Complementos (915 gr)
3,83% de Arroz y Sémolas (738 gr)
2,94% de Legumbres (567 gr)
2,65% de Pescados Blancos (510 gr)
2,53% de Aceites y Grasas (487 gr)
1,90% de Ingredientes Regímenes Veget. (366 gr)
1,64% de Cerdo y derivados (315 gr)
1,58% de Buey / ternera y derivados (305 gr)
1,27% de Huevos y Derivados (244 gr)
1,11% de Carnes Blancas (213 gr)
0,95% de Cereales (183 gr)
0,92% de Pastas Alimentarias (177 gr)
0,74% de Embutidos (142 gr)

0,58% de Quesos Frescos (112 gr)
0,57% de Crustáceos, Mariscos y Molus. (110 gr)
0,52% de Productos en salmuera (100 gr)
0,39% de Índice Glucémico Bajo (75 gr)
0,33% de Bebidas Alcohólicas (63 gr)
0,30% de Lácteos y derivados descrema. (58 gr)
0,30% de Carne y Pescado en Conserva (57 gr)
0,29% de Pescados Azules (55 gr)
0,24% de Harinas (47 gr)
0,24% de Especies, Aromas y Preparado. (46 gr)
0,08% de Quesos Grasos (15 gr)
0,06% de Frutos Secos (11 gr)
0,05% de Chocolates y Derivados (10 gr)
0,01% de Especies (2 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 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 Jamón de York (cocido), 12 G. de Huevo duro, 10 G. de pan tostado, 7 G. de Aceite de oliva.

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

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 Pimentón, 1 G. de Ajo.

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: 14,3% 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.

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: 20,7% 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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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.

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

Día 4

COMIDA

Nutrientes: 759 kcal (100%), 27 g de Prot. (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 Aceite de oliva, 10 G. de Maíz cocido.

Alérgenos: Lácteo.

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

Día 5

COMIDA

Nutrientes: 819 kcal (100%), 35 g de Prot. (100%), 115 g de Glú. (100%), 26 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.

Alérgenos: Lácteo.

248 g. de OLLA DE CERDO CON ALUBIAS

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 50 G. de Arroz, 30 G. de Cerdo - magro, 30 G. de Tomate, 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.

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

160 g. de FRUTAS AL CHOCOLATE

Ingredientes: 150 G. de Manzanas, 10 G. de Chocolate con leche.

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

Reparto de Nutrientes: 16,1% de Protidos, 56,0% de Glúcidos y 27,9% de Lípidos en 819 Kcal.

Día 6

COMIDA

Nutrientes: 615 kcal (100%), 28 g de Prot. (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.

Alérgenos: Pescado.

211 g. de ESPAGUETIS INT BOLOÑESA

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

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

Día 7

COMIDA

Nutrientes: 721 kcal (100%), 28 g de Prot. (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.

Alérgenos: Lácteo.

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.

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

Día 8



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

COMIDA

Nutrientes: 645 kcal (100%), 36 g de Prot. (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.

Alérgenos: Pescado y Huevo.

375 g. de ASADO DE POLLO

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

Alérgenos: Sulfitos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

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

Día 9

COMIDA

Nutrientes: 734 kcal (100%), 30 g de Prot. (100%), 121 g de Glú. (100%), 16 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.

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.

Alérgenos: Legumbre y Sulfitos.

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: 15,3% de Protidos, 65,5% de Glúcidos y 19,2% de Lípidos en 734 Kcal.

Día 10

COMIDA

Nutrientes: 729 kcal (100%), 28 g de Prot. (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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

249 g. de PAELLA DE MARISCO Y PESCADO

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

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

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 225 G. de Manzanas.

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

Día 11

COMIDA

Nutrientes: 569 kcal (100%), 21 g de Prot. (100%), 83 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 Huevo, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Atún en aceite, 10 G. de Maíz cocido, 10 G. de Aceitunas verdes, 7 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo y Pescado.

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 Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Legumbre, 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: 13,9% de Protidos, 56,3% de Glúcidos y 29,8% de Lípidos en 569 Kcal.

Día 12

COMIDA

Nutrientes: 634 kcal (100%), 35 g de Prot. (100%), 87 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

166 g. de ENSALADA DE POLLO VERANIEGA

Ingredientes: 54 G. de Tomate, 39 G. de Lechuga, 25 G. de Pepinos, 20 G. de Zanahorias, 12 G. de Pavo, pechuga fiambre, 10 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 Pimiento, 40 G. de Fideos, 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.

Alérgenos: Pescado, Gluten y Legumbre.

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

175 g. de Naranjas

Ingredientes: 175 G. de Naranjas.

Reparto de Nutrientes: 20,6% de Prótidos, 54,1% de Glúcidos y 25,3% de Lípidos en 634 Kcal.

Día 13

COMIDA

Nutrientes: 650 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 76 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 Pimiento, 25 G. de Cebollas, 10 G. de Vino blanco, 10 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: 17,1% de Prótidos, 46,3% de Glúcidos y 36,6% de Lípidos en 650 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.

Alérgenos: Gluten.

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.

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

Día 15



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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 Queso de Burgos, 15 G. de pan tostado, 10 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

290 g. de COCIDO COMPLETO

Ingredientes: 70 G. de Patatas, 50 G. de Pollo sin deshuesar, 50 G. de Calabaza, 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.

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

Día 16

COMIDA

Nutrientes: 723 kcal (100%), 35 g de Prót. (100%), 101 g de Glú. (100%), 20 g de Líp. (100%).

120 g. de ENSALADA TROPICAL sin maíz ni vinagre

Ingredientes: 65 G. de Lechuga, 25 G. de Piña natural, 20 G. de Pavo, pechuga fiambre, 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 Azafrán, 1 G. de Ajo.

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: 18,8% de Protidos, 56,3% de Glúcidos y 24,9% de Lípidos en 723 Kcal.

Día 17

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.

Alérgenos: Lácteo.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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.

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.

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

Día 18

COMIDA

Nutrientes: 770 kcal (100%), 33 g de Prot. (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 Aceitunas verdes, 10 G. de Jamón de York (cocido), 7 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Maíz cocido, 1 G. de Oregano seco.

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

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.

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

Día 19

COMIDA

Nutrientes: 732 kcal (100%), 33 g de Prot. (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 (Brotes), 10 G. de Aceite de oliva.

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

232 g. de FIDEUA DE PESCADO

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

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

30 g. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Alérgenos: Gluten.



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

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 Patatas, 65 G. de Calabaza, 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.

Alérgenos: Legumbre y Apio.

205 g. de STEAK DE TERNERA CON ENSALADA

Ingredientes: 70 G. de Ternera - magra, 40 G. de Lechuga, 40 G. de Tomate, 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.

Alérgenos: Gluten.

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 Queso de Burgos, 15 G. de Huevo, 10 G. de Aceitunas negras, 10 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo y Huevo.

212 g. de LENTEJAS CON VERDURAS

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

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

Día 22



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

COMIDA

Nutrientes: 646 kcal (100%), 27 g de Prot. (100%), 88 g de Glú. (100%), 22 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.

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.

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: 16,2% de Protidos, 54,5% de Glúcidos y 29,3% de Lípidos en 646 Kcal.

Día 23

COMIDA

Nutrientes: 795 kcal (100%), 30 g de Prot. (100%), 141 g de Glú. (100%), 16 g de Líp. (100%).

165 g. de ENSALADA MIXTA

Ingredientes: 52 G. de Lechuga, 52 G. de Tomate, 21 G. de Zanahorias, 15 G. de Atún en aceite, 10 G. de Aceitunas verdes, 10 G. de Maíz cocido, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Pescado.

280 g. de ARROZ Y HABICHUELAS

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

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: 13,8% de Protidos, 69,5% de Glúcidos y 16,8% de Lípidos en 795 Kcal.

Día 24

COMIDA

Nutrientes: 752 kcal (100%), 37 g de Prot. (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 Aceite de oliva, 10 G. de Maíz cocido.

Alérgenos: Lácteo.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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 Pimiento, 20 G. de Berenjenas, 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.

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

Día 25

COMIDA

Nutrientes: 599 kcal (100%), 30 g de Prot. (100%), 85 g de Glú. (100%), 17 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 Perejil, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Pescado, Gluten y Apio.

207 g. de TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

Ingredientes: 120 G. de Tomate, 80 G. de Huevo, 7 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: 18,8% de Protidos, 56,2% de Glúcidos y 25,0% de Lípidos en 599 Kcal.

Día 26

COMIDA

Nutrientes: 704 kcal (100%), 24 g de Prot. (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.

Alérgenos: Legumbre.

258 g. de COCA DE VERDURAS CON YORK

Ingredientes: 50 G. de Pimiento, 50 G. de Tomate, 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.

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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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

Día 27

COMIDA

Nutrientes: 699 kcal (100%), 26 g de Prót. (100%), 98 g de Glú. (100%), 24 g de Líp. (100%).

170 g. de ENSALADA PRIMAVERA

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 40 G. de Lechuga, 25 G. de Pavo, pechuga fiambre, 25 G. de Zanahorias, 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 Calabacín, 29 G. de Berenjenas, 19 G. de CABALLA EN ACEITE, 14 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Orégano.

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: 14,2% de Prótidos, 56,3% de Glúcidos y 29,6% de Lípidos en 699 Kcal.

Día 28

COMIDA

Nutrientes: 589 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 69 g de Glú. (100%), 24 g de Líp. (100%).

151 g. de ENSALADA CAPRICIOSA

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

Alérgenos: Lácteo y Nueces.

315 g. de GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN

Ingredientes: 111 G. de Patatas, 83 G. de Pavo, pechuga, 46 G. de Champiñones, 37 G. de Cebollas, 23 G. de Zanahorias, 7 G. de Vino blanco, 5 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: 18,1% de Prótidos, 46,6% de Glúcidos y 35,3% de Lípidos en 589 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 Jamón serrano, 15 G. de pan tostado, 10 G. de Aceite de oliva.

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



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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 Perejil, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Pescado y Sulfitos.

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: 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 Queso de Burgos, 15 G. de Huevo, 10 G. de Aceitunas negras, 10 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Lácteo y Huevo.

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 Pollo sin deshuesar, 1 G. de Piñones, 1 G. de Ajo.

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