



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 432 kcal y 632 kcal (596 kcal)

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

Prótidos, entre 11% y 21% (16%)

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

Glúcidos, entre 49% y 59% (57%)

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

Lípidos, entre 20% y 40% (27%)

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

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 596 kcal

Prótidos, 24,84 g

Adjusted Protein, 0,07 g

Alanina, 0,938 g

Arginina, 1,128 g

Cistina, 0,284 g

Fenilalanina, 0,825 g

Glicina, 0,816 g

Histidina, 0,506 g

Leucina, 1,364 g

Serina, 0,861 g

Tirosina, 0,578 g

Treonina, 0,719 g

Valina, 0,908 g

Glúcidos, 86,2 g

Azucar Total, 26,73 g

Almidón, 24,9 g

Fructosa, 9,19 g

Galactosa, 0,07 g

Glucosa (dextrose), 6,72 g

Lactosa, 0,00 g

Sacarosa, 6,22 g

Lípidos, 18,5 g

Grasas Saturadas, 3,368 g

Grasa Sat. 4:0, 0,008 g

Grasa Sat. 6:0, 0,005 g

Grasa Sat. 8:0, 0,004 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, 0,07 g

Grasa Sat. 15:0, 0,003 g

Grasa Sat. 16:0, 2,22 g

Grasa Sat. 17:0, 0,007 g

Grasa Sat. 18:0, 0,578 g

Grasa Sat. 20:0, 0,052 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,259 g

Grasa PoliIn. 18:3i, 0 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-3 c,c,c, 0,056 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, 0,022 g

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

Grasa PoliIn. 20:5, 0,013 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, 0,029 g

Acidos Grasos (total trans), 0,018 g

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

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

Vitamina A, 283 mcg

Vitamina B1, 0,633 mg

Vitamina B2, 0,382 mg

Vitamina B3, 7,486 mg

Vitamina B5, 1,584 mg

Vitamina B6, 1,378 mg

Vitamina B12, 0,87 mcg

Vitamina C, 86,6 mg

Vitamina D, 1 mcg

Vitamina E, 0,19 mg

Vitamina E (alpha-tocopherol), 3,66 mg

Vitamina K (phylloquinone), 42,9 mcg

Yodo, 0 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 51 mg

Retinol, 17 mcg

Calcio, 166 mg

Cobre, 0,689 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, 10,389 g
Grasa MonoIn. 14:1, 0,002 g
Grasa MonoIn. 15:1, 0,000 g
Grasa MonoIn. 16:1, 0,229 g
Grasa MonoIn. 16:1 c, 0,02 g
Grasa MonoIn. 16:1 t, 0,001 g
Grasa MonoIn. 17:1, 0,019 g
Grasa MonoIn. 18:1, 9,741 g
Grasa MonoIn. 18:1 c, 0,497 g
Grasa MonoIn. 18:1 t, 0,031 g
Grasa MonoIn. 20:1, 0,055 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, 2,79 g
Grasa PoliIn. 18:2, 2,388 g
Grasa PoliIn. 18:2 CLAs, 0,002 g
Grasa PoliIn. 18:2 i, 0 g
Grasa PoliIn. 18:2 n-6 c,c, 0,291 g
Grasa PoliIn. 18:2 t not further defined, 0,004 g
Grasa PoliIn. 18:2 t,t, 0,001 g

Fósforo, 368 mg
Hierro, 6,13 mg
Magnesio, 107 mg
Manganeso, 2,318 mg
Potasio, 1,363 mg
Selenio, 31,8 mcg
Sodio, 417 mg
Zinc, 2,77 mg
Agua, 422,66 g
Fibra, 12,5 g
Tocopherol Beta, 0,05 mg
Folate, food, 155 mcg
Acido aspártico, 1,902 g
Acido glutámico, 3,425 g
Metionina, 0,356 g
Triptofano, 0,188 g
Indice Glucémico 2, 24
Indice Glucémico, 15
Lycopene, 1.606 mcg
Caroteno Beta, 2.490 mcg
Caroteno Alpha, 899 mcg
Folate, total, 196 mcg
Tocopherol Gamma, 0,73 mg
Tocopherol Delta, 0,05 mg

Ingesta Total por Familias:

36,74% de Verduras y hortalizas (6.186 gr)
35,01% de Fruta Fresca (5.895 gr)
5,40% de Pan y Complementos (910 gr)
3,73% de Arroces y Sémolas (628 gr)
2,74% de Legumbres (461 gr)
2,66% de Pescados Blancos (448 gr)
2,25% de Aceites y Grasas (379 gr)
1,64% de Ingredientes Regímenes Veget. (276 gr)
1,45% de Cerdo y derivados (244 gr)
1,23% de Buey / ternera y derivados (207 gr)
1,00% de Huevos y Derivados (169 gr)
0,79% de Pastas Alimentarias (133 gr)
0,79% de Cereales (133 gr)
0,61% de Embutidos (103 gr)
0,59% de Carnes Blancas (99 gr)

0,59% de Crustáceos, Mariscos y Molus. (99 gr)
0,55% de Productos en salmuera (93 gr)
0,49% de Quesos Frescos (83 gr)
0,36% de Bebidas Alcohólicas (60 gr)
0,29% de Lácteos y derivados descrema. (48 gr)
0,26% de Índice Glucémico Bajo (44 gr)
0,25% de Especies, Aromas y Preparado. (42 gr)
0,21% de Harinas (35 gr)
0,21% de Pescados Azules (35 gr)
0,06% de Chocolates y Derivados (10 gr)
0,06% de Quesos Grasos (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

COMIDA

Nutrientes: 605 kcal (100%), 22 g de Prót. (100%), 102 g de Glú. (100%), 14 g de Lip. (100%).

117 g. de ENSALADA CAMPESINA 3-8 A

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

Alérgenos: Huevo, Lácteo, 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.

150 g. de Plátanos

Ingredientes: 150 G. de Plátano.

Reparto de Nutrientes: 13,3% de Prótidos, 66,0% de Glúcidos y 20,7% de Lípidos en 605 Kcal.

Día 2

COMIDA

Nutrientes: 509 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 72 g de Glú. (100%), 14 g de Lip. (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 Aceitunas negras, 5 G. de Aceite de oliva.

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 Ajo, 1 G. de Perejil.

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

COMIDA

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

COMIDA

Nutrientes: 590 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 87 g de Glú. (100%), 18 g de Lip. (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 Oregano seco, 1 G. de Ajo.

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

COMIDA

Nutrientes: 676 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 99 g de Glú. (100%), 20 g de Lip. (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 Cerdo - magro, 20 G. de Alubias Secas, 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 Prótidos, 58,7% de Glúcidos y 26,0% de Lípidos en 676 Kcal.

Día 6

COMIDA

Nutrientes: 619 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 83 g de Glú. (100%), 23 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 CABALLA EN ACEITE, 5 G. de Aceitunas verdes, 5 G. de Aceite de oliva.

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: 13,0% de Prótidos, 54,1% de Glúcidos y 32,9% de Lípidos en 619 Kcal.

Día 7

COMIDA

Nutrientes: 593 kcal (100%), 22 g de Prót. (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 Prótidos, 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

COMIDA

Nutrientes: 555 kcal (100%), 25 g de Prót. (100%), 64 g de Glú. (100%), 25 g de Líp. (100%).

87 g. de ENSALADA MURCIANA 3-8 A

Ingredientes: 55 G. de Tomate, 10 G. de CABALLA EN ACEITE, 10 G. de Huevo, 7 G. de Aceitunas negras, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo.

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 Cebollas, 10 G. de Aceite de oliva.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melocotón

Ingredientes: 250 G. de Melocotón.

Reparto de Nutrientes: 16,8% de Prótidos, 44,9% de Glúcidos y 38,2% de Lípidos en 555 Kcal.

Día 9

COMIDA

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 Queso de Burgos, 11 G. de Pavo, pechuga fiambre, 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

COMIDA

Nutrientes: 604 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 95 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.

100 g. de Manzanas

Ingredientes: 100 G. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 13,2% de Prótidos, 63,4% de Glúcidos y 23,4% de Lípidos en 604 Kcal.

Día 11

COMIDA

Nutrientes: 444 kcal (100%), 16 g de Prót. (100%), 68 g de Glú. (100%), 14 g de Lip. (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.

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

Ingredientes: 61 G. de Patatas, 37 G. de Tomate, 37 G. de Ternera - magra, 24 G. de Zanahorias, 20 G. de Calabacín, 14 G. de Pimiento, 14 G. de Cebollas, 14 G. de Guisantes frescos, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Vino blanco, 1 G. de Ajo.

Alérgenos: Legumbre 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: 13,4% de Prótidos, 59,6% de Glúcidos y 27,0% de Lípidos en 444 Kcal.

Día 12

COMIDA

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

COMIDA

Nutrientes: 596 kcal (100%), 23 g de Prót. (100%), 83 g de Glú. (100%), 21 g de Líp. (100%).

126 g. de ENSALADA COMPLETA 3-8 A

Ingredientes: 35 G. de Lechuga, 30 G. de Tomate, 15 G. de Zanahorias, 15 G. de Huevo, 10 G. de CABALLA EN ACEITE, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Aceitunas verdes.

Alérgenos: Huevo.

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.

250 g. de Melón

Ingredientes: 250 G. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 14,8% de Prótidos, 55,3% de Glúcidos y 29,9% de Lípidos en 596 Kcal.

Día 14

COMIDA

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

COMIDA

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

COMIDA

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

COMIDA

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 Tomate, 29 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.



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

COMIDA

Nutrientes: 654 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 110 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 Maiz cocido, 6 G. de Aceite de oliva, 6 G. de Aceitunas verdes.

Alérgenos: Gluten.

161 g. de LENTEJAS CON COSTILLEJAS 3-8 A

Ingredientes: 47 G. de Lentejas, 36 G. de Tomate, 28 G. de Cerdo Chuleta, 22 G. de Zanahorias, 14 G. de Cebollas, 9 G. de Judías verdes, 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: 15,2% de Prótidos, 66,5% de Glúcidos y 18,3% de Lípidos en 654 Kcal.

Día 19

COMIDA

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 Sepia, 15 G. de Gambas, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Almejas Frescas, 10 G. de Cebollas, 3 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.

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

COMIDA

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

COMIDA

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 Aceitunas negras, 7 G. de Aceite de oliva.

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

COMIDA

Nutrientes: 597 kcal (100%), 26 g de Prót. (100%), 84 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.

142 g. de TALLARINES CON SALMÓN 3-8 A

Ingredientes: 55 G. de Pasta, 35 G. de Salmón, 25 G. de Tomate, 15 G. de Cebollas, 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: 16,3% de Prótidos, 56,7% de Glúcidos y 27,0% de Lípidos en 597 Kcal.

Día 23

COMIDA

Nutrientes: 655 kcal (100%), 19 g de Prót. (100%), 112 g de Glú. (100%), 17 g de Lip. (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 CABBALLA EN ACEITE, 7 G. de Maíz cocido, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Aceitunas verdes.

190 g. de ARROZ Y HABICHUELAS 3-8 A

Ingredientes: 50 G. de Tomate, 45 G. de Arroz, 30 G. de Alubias Secas, 30 G. de Pimiento, 30 G. de Berenjenas, 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: 11,0% de Prótidos, 67,1% de Glúcidos y 21,9% de Lípidos en 655 Kcal.

Día 24

COMIDA

Nutrientes: 657 kcal (100%), 31 g de Prót. (100%), 91 g de Glú. (100%), 20 g de Lip. (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 Cerdo - magro, 30 G. de Ternera - magra, 25 G. de Tomate, 15 G. de Berenjenas, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Cebollas, 7 G. de Leche de vaca semidesnatada, 7 G. de Queso rallado, 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

COMIDA

Nutrientes: 672 kcal (100%), 25 g de Prót. (100%), 100 g de Glú. (100%), 21 g de Lip. (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 DE PATATAS CON ENSALADA 3-8 A

Ingredientes: 146 G. de Patatas, 58 G. de Tomate, 44 G. de Huevo, 15 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: 13,7% de Prótidos, 58,9% de Glúcidos y 27,4% de Lípidos en 672 Kcal.

Día 26

COMIDA

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

COMIDA

Nutrientes: 539 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 77 g de Glú. (100%), 19 g de Lip. (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 Berenjenas, 15 G. de Calabacín, 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

COMIDA

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

110 g. de ENSALADA CAPRICIOSA 3-8 A

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

Elaboración: NUECES A PARTIR DE 6 AÑOS

Alérgenos: Lácteo y Nueces.

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

Ingredientes: 98 G. de Patatas, 64 G. de Pavo, pechuga, 37 G. de Champiñones, 29 G. de Cebollas, 25 G. de Zanahorias, 7 G. de Vino blanco, 5 G. de Puerros, 4 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Perejil, 1 G. de Piñones.

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: 17,6% de Prótidos, 52,0% de Glúcidos y 30,4% de Lípidos en 489 Kcal.

Día 29

COMIDA

Nutrientes: 629 kcal (100%), 35 g de Prót. (100%), 71 g de Glú. (100%), 23 g de Lip. (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 Bacalao fresco, 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: 21,5% de Prótidos, 45,6% de Glúcidos y 32,9% de Lípidos en 629 Kcal.

Día 30

COMIDA

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 Aceitunas negras, 7 G. de Aceite de oliva.

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.