



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 (695 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, 695 kcal

Prótidos, 30,71 g

Adjusted Protein, 0,11 g

Alanina, 1,157 g

Arginina, 1,397 g

Cistina, 0,337 g

Fenilalanina, 1 g

Glicina, 0,998 g

Histidina, 0,62 g

Leucina, 1,671 g

Serina, 1,046 g

Tirosina, 0,71 g

Treonina, 0,887 g

Valina, 1,111 g

Glúcidos, 96,21 g

Azucar Total, 28,54 g

Almidón, 27,68 g

Fructosa, 9,7 g

Galactosa, 0,07 g

Glucosa (dextrose), 7,19 g

Lactosa, 0,02 g

Sacarosa, 6,85 g

Lípidos, 22,49 g

Grasas Saturadas, 4,057 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, 0,084 g

Grasa Sat. 15:0, 0,004 g

Grasa Sat. 16:0, 2,66 g

Grasa Sat. 17:0, 0,008 g

Grasa Sat. 18:0, 0,672 g

Grasa Sat. 20:0, 0,063 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,308 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, 0,001 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, 0,029 g

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

Grasa PoliIn. 20:5, 0,015 g

Grasa PoliIn. 21:5, 0 g

Grasa PoliIn. 22:4, 0,002 g

Grasa PoliIn. 22:5 n-3, 0,004 g

Grasa PoliIn. 22:6, 0,036 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, 360 mcg

Vitamina B1, 0,757 mg

Vitamina B2, 0,457 mg

Vitamina B3, 8,949 mg

Vitamina B5, 1,871 mg

Vitamina B6, 2,006 mg

Vitamina B12, 1,11 mcg

Vitamina C, 96,6 mg

Vitamina D, 1 mcg

Vitamina E, 0,27 mg

Vitamina E (alpha-tocopherol), 4,28 mg

Vitamina K (phyloquinone), 50,1 mcg

Yodo, 1 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 67 mg

Retinol, 21 mcg

Calcio, 192 mg

Cobre, 0,802 mg



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Grasa Sat. 22:0, 0,022 g
Grasa Sat. 24:0, 0,002 g
Grasas MonoInSaturadas, 12,652 g
Grasa MonoIn. 14:1, 0,003 g
Grasa MonoIn. 15:1, 0,000 g
Grasa MonoIn. 16:1, 0,275 g
Grasa MonoIn. 16:1 c, 0,025 g
Grasa MonoIn. 16:1 t, 0,001 g
Grasa MonoIn. 17:1, 0,023 g
Grasa MonoIn. 18:1, 11,818 g
Grasa MonoIn. 18:1 c, 0,574 g
Grasa MonoIn. 18:1 t, 0,032 g
Grasa MonoIn. 20:1, 0,068 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, 3,298 g
Grasa PoliIn. 18:2, 2,799 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, 453 mg
Hierro, 7,27 mg
Magnesio, 127 mg
Manganeso, 2,684 mg
Potasio, 1.612 mg
Selenio, 36,5 mcg
Sodio, 503 mg
Zinc, 3,36 mg
Agua, 490,86 g
Fibra, 14,4 g
Tocopherol Beta, 0,06 mg
Folate, food, 189 mcg
Acido aspártico, 2,327 g
Acido glutámico, 4,186 g
Metionina, 0,442 g
Tryptofano, 0,23 g
Índice Glucémico 2, 22
Índice Glucémico, 14
Lycopene, 1.996 mcg
Caroteno Beta, 3.198 mcg
Caroteno Alpha, 1.162 mcg
Folate, total, 229 mcg
Tocopherol Gamma, 0,89 mg
Tocopherol Delta, 0,05 mg

Ingesta Total por Familias:

38,31% de Verduras y hortalizas (7.457 gr)
31,34% de Fruta Fresca (6.101 gr)
4,70% de Pan y Complementos (915 gr)
3,46% de Arroces y Sémolas (673 gr)
2,91% de Legumbres (566 gr)
2,75% de Aceites y Grasas (536 gr)
2,72% de Pescados Blancos (530 gr)
1,88% de Ingredientes Regímenes Veget. (366 gr)
1,62% de Cerdo y derivados (315 gr)
1,57% de Buey / ternera y derivados (305 gr)
1,27% de Pastas Alimentarias (247 gr)
1,15% de Huevos y Derivados (224 gr)
1,10% de Carnes Blancas (213 gr)
0,84% de Cereales (163 gr)

0,73% de Embutidos (142 gr)
0,67% de Productos en salmuera (130 gr)
0,57% de Crustáceos, Mariscos y Molus. (110 gr)
0,52% de Quesos Frescos (101 gr)
0,39% de Índice Glucémico Bajo (75 gr)
0,33% de Bebidas Alcohólicas (63 gr)
0,31% de Lácteos y derivados descrema. (61 gr)
0,26% de Pescados Azules (50 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)
0,01% de Salsas y condimentos (2 gr)
0,01% de Especies (2 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.

Alérgenos: Huevo, Lácteo, 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 Pimentón, 1 g. de Ajo, 1 g. de Laurel.

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: 598 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 Aceite de oliva, 7 g. de Aceitunas negras, 1 g. de Vinagre de manzana.

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 Crustáceos.

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 598 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 Prótidos, 53,6% de Glúcidos y 29,1% de Lípidos en 713 Kcal.

Día 4

COMIDA

Nutrientes: 744 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 93 g de Glú. (100%), 30 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.

Alérgenos: Lácteo.

242 g. de PASTA CON YORK Y VERDURAS

Ingredientes: 70 g. de Champiñones, 70 g. de PASTA INTEGRAL, 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: 14,2% de Prótidos, 50,4% de Glúcidos y 35,3% de Lípidos en 744 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.

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 Cerdo Chuleta, 30 g. de Tomate, 30 g. de Alubias Secas, 20 g. de Cardos, 5 g. de Aceite de oliva, 1 g. de Ajo, 1 g. de Pimentón, 1 g. de Azafrán.

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 30 g. de Pan.

Alérgenos: Gluten.

250 g. de Melón

Ingredientes: 250 g. de Melón.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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

Día 6

COMIDA

Nutrientes: 631 kcal (100%), 28 g de Prót. (100%), 90 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

148 g. de ENSALADA DE VERANO

Ingredientes: 50 g. de Tomate, 50 g. de Lechuga, 20 g. de Pepinos, 12 g. de CABALLA EN ACEITE, 8 g. de Aceite de oliva, 8 g. de Aceitunas verdes.

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 Cebollas, 20 g. de Ternera - magra, 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: 17,1% de Prótidos, 57,7% de Glúcidos y 25,2% de Lípidos en 631 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.

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 Prótidos, 50,7% de Glúcidos y 35,0% de Lípidos en 721 Kcal.

Día 8

COMIDA

Nutrientes: 665 kcal (100%), 35 g de Prót. (100%), 71 g de Glú. (100%), 28 g de Líp. (100%).

117 g. de ENSALADA MURCIANA

Ingredientes: 70 g. de Tomate, 15 g. de Huevo, 15 g. de CABALLA EN ACEITE, 10 g. de Aceitunas negras, 7 g. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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.

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: 20,2% de Prótidos, 42,8% de Glúcidos y 37,1% de Lípidos en 665 Kcal.

Día 9

COMIDA

Nutrientes: 734 kcal (100%), 30 g de Prót. (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 Queso de Burgos, 11 g. de Pavo, pechuga fiambre, 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 Prótidos, 65,5% de Glúcidos y 19,2% de Lípidos en 734 Kcal.

Día 10

COMIDA

Nutrientes: 720 kcal (100%), 27 g de Prót. (100%), 114 g de Glú. (100%), 18 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 Mero, 40 g. de Tomate, 30 g. de Pimiento, 20 g. de Calamares, 20 g. de Cebollas, 10 g. de Gambas, 10 g. de Almejas Frescas, 5 g. de Aceite de oliva, 1 g. de Ajo, 1 g. de Perejil, 1 g. de Azafrán.

Alérgenos: Pescado, Moluscos y Crustaceos.

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

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 225 g. de Manzanas.

Reparto de Nutrientes: 14,3% de Prótidos, 63,5% de Glúcidos y 22,3% de Lípidos en 720 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 Maíz cocido, 10 g. de Aceite de oliva.

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.

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: 634 kcal (100%), 35 g de Prót. (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 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.

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

Día 13



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

COMIDA

Nutrientes: 560 kcal (100%), 22 g de Prót. (100%), 72 g de Glú. (100%), 23 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 CABALLA EN ACEITE, 10 g. de Aceitunas verdes, 10 g. de Maíz cocido, 7 g. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Huevo.

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.

250 g. de Melón

Ingredientes: 250 g. de Melón.

Reparto de Nutrientes: 14,9% de Prótidos, 50,6% de Glúcidos y 34,5% de Lípidos en 560 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 Arroz, 50 g. de Huevo, 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

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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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 Prótidos, 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 Ajo, 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: 18,8% de Prótidos, 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.

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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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 Lip. (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 Prótidos, 62,8% de Glúcidos y 20,9% de Lípidos en 770 Kcal.

Día 19

COMIDA

Nutrientes: 733 kcal (100%), 33 g de Prót. (100%), 107 g de Glú. (100%), 20 g de Lip. (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 Merluza, 40 g. de Tomate, 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, 2 g. de Ajo.

Alérgenos: Gluten, Pescado, Moluscos y Crustáceos.

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: 17,0% de Prótidos, 58,8% de Glúcidos y 24,2% de Lípidos en 733 Kcal.

Día 20

COMIDA

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



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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.

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 Protidos, 44,1% de Glúcidos y 35,6% de Lípidos en 684 Kcal.

Día 21

COMIDA

Nutrientes: 666 kcal (100%), 27 g de Prot. (100%), 89 g de Glú. (100%), 25 g de Lip. (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: 59 g. de Lentejas, 30 g. de Tomate, 30 g. de Patatas, 30 g. de Zanahorias, 20 g. de Pimiento, 20 g. de Calabacín, 15 g. de Cebollas, 6 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: 15,0% de Protidos, 52,3% de Glúcidos y 32,7% de Lípidos en 666 Kcal.

Día 22

COMIDA

Nutrientes: 678 kcal (100%), 31 g de Prot. (100%), 88 g de Glú. (100%), 23 g de Lip. (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.

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.

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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

Reparto de Nutrientes: 17,6% de Prótidos, 52,6% de Glúcidos y 29,8% de Lípidos en 678 Kcal.

Día 23

COMIDA

Nutrientes: 815 kcal (100%), 29 g de Prót. (100%), 141 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

165 g. de ENSALADA MIXTA

Ingredientes: 52 g. de Tomate, 52 g. de Lechuga, 21 g. de Zanahorias, 15 g. de CABALLA EN ACEITE, 10 g. de Maíz cocido, 10 g. de Aceitunas verdes, 5 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 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: 13,3% de Prótidos, 67,7% de Glúcidos y 19,0% de Lípidos en 815 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.
Alérgenos: Lácteo.

246 g. de LASAÑA CASERA DE CARNE Y VERDURAS

Ingredientes: 55 g. de Placas de Lasaña, 40 g. de Ternera - magra, 40 g. de Cerdo - magro, 30 g. de Tomate, 20 g. de Pimiento, 20 g. de Berenjenas, 15 g. de Cebollas, 7 g. de Queso rallado, 7 g. de Harina de trigo, 7 g. de Leche de vaca semidesnatada, 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 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 Perejil, 1 g. de Ajo.
Alérgenos: Pescado, Gluten y Apio.



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.

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: 17,1% de Protidos, 60,0% de Glúcidos y 22,9% de Lípidos en 694 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 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.

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

Día 27

COMIDA

Nutrientes: 699 kcal (100%), 26 g de Prot. (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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIERNO GALVÁN

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 Tomate, 40 g. de Manzanas, 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: 671 kcal (100%), 37 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.

392 g. de ASADO DE PESCADO

Ingredientes: 220 g. de Patatas, 100 g. de Bacalao fresco, 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.

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: 21,1% de Prótidos, 46,1% de Glúcidos y 32,8% de Lípidos en 671 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.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 9-14 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

COLEGIO TIerno GALVÁN

190 g. de SOPA CON GARBANZOS Y ALBÓNDIGAS

Ingredientes: 40 g. de Zanahorias, 35 g. de Cerdo - magro, 25 g. de Ternera - magra, 25 g. de Pasta, 25 g. de Garbanzos, 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: Gluten, Legumbre, 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.