

# VALORACIÓN NUTRICIONAL

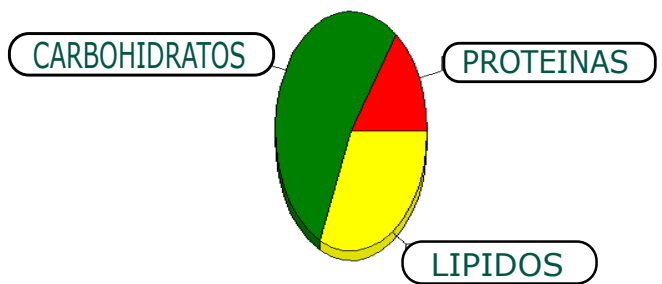
## ESCUELAS INFANTILES

### COMPONENTE    KCAL    PORCENTAJE

PROTEINAS	61	14 %
CARBOHIDRATOS	249	55 %
LIPIDOS	137	31 %

**ENERGIA TOTAL 447 Kcal**

### DISTRIBUCIÓN MACRONUTRIENTES



## OBSERVACIONES

Esta valoración es la media del menú completo de seis semanas.  
Incluyendo las ensaladas, los platos principales y fruta y pan a diario.



# Valoración

## MACRONUTRIENTES

POLISACARIDOS (g)	37,66
AZUCARES SIMPLES (g)	5,56
PROTEINAS VEGETALES	8,18
PROTEINAS ANIMALES	3,39

## MICRONUTRIENTES

VITAMINA C (mcg)	28,03
VITAMINA B1 TIAMINA (mg)	0,24
VITAMINA B2 RIBOFLAVINA (mg)	0,16
VITAMINA B3 NIACINA (mg)	3,88
VITAMINA B6 PIRIDOXINA (mg)	0,40
VITAMINA A (mcg)	413,33
VITAMINA D (mcg)	0,05
VITAMINA E (mg)	2,16
ACIDO FÓLICO, FOLATOS (mcg)	62,44
B12 CIANOCOBALAMINA (mcg)	0,28
BIOTINA (mcg)	0,00

## GRASAS GENERICAS

ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS (g)	1,77
ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS (g)	8,52
ACIDOS GRASOS SATURADOS (g)	2,73
C 14:0 SATURADOS (g)	0,02
C 16:0 SATURADOS (g)	1,40
C 18:0 SATURADOS (g)	0,40
COLESTEROL (mg)	24,89
C 16:1 MONOINSATURADOS (g)	0,16
C 18:1 MONOINSATURADOS (g)	7,42
C 18:2 POLIINSATURADOS (g)	1,03
C 18:3 POLIINSATURADOS (g)	0,07
EPA (mg)	0,00
DHA (mg)	0,00

## OLIGOELEMENTOS

I (mcg)	7,96
Se (mcg)	12,96
F (mcg)	34,85
Cl (mcg)	7,08
Cr (mg)	1,12
COBALTO (mg)	0,02
MOLIBDENO (mg)	2,20

## NO NUTRIENTES

PORCIÓN COMESTIBLE (g/g)	5,08
FIBRA (g)	8,18
AGUA	149,71
ETANOL (g)	0,03
PURINAS (g)	15,37

## AMINOGRANA

TRIPTOFANO	83,10
TREONINA	257,41
ISOLEUCINA	378,29
LEUCINA	520,93
LISINA	359,66
METIONINA	115,22
CISTINA	29,72
FENILALANINA	339,37
TIROSINA	66,82
VALINA	333,68
ARGININA	165,42
HISTIDINA	65,15
SERINA	0,00
PROLINA	0,00
GLICINA	0,00
ALANINA	0,00
AC. ASPARTICO	0,00
AC. GLUTAMICO	0,00

## MINERALES

P (mg)	195,44
Mg (mg)	50,43
Ca (mg)	63,07
Fe (mg)	2,66
Zn (mg)	1,53
Na (mg)	314,42
K (mg)	696,98
Cu (mg)	137,14
Mn (mg)	1,79

## MACRONUTRIENTES PRINCIPALES

PROTEINAS	15,14
LIPIDOS	15,17
CARBOHIDRATOS_largo	62,28
ENERGÍA (KCAL)	446,40