

VALORACIÓN NUTRICIONAL

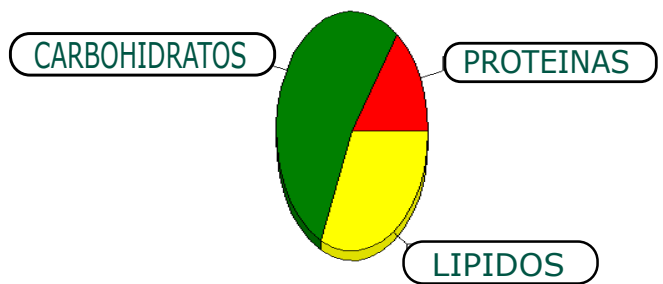
ESCUELAS INFANTILES

COMPONENTE KCAL PORCENTAJE

PROTEINAS	60	14 %
CARBOHIDRATOS	248	56 %
LIPIDOS	135	30 %

ENERGIA TOTAL 443 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)	476,59
AZUCARES SIMPLES (g)	79,86
PROTEINAS VEGETALES	105,66
PROTEINAS ANIMALES	0,00

MICRONUTRIENTES

VITAMINA C (mcg)	239,44
VITAMINA B1 TIAMINA (mg)	2,06
VITAMINA B2 RIBOFLAVINA (mg)	1,32
VITAMINA B3 NIACINA (mg)	29,21
VITAMINA B6 PIRIDOXINA (mg)	2,50
VITAMINA A (mcg)	6.600,19
VITAMINA D (mcg)	0,00
VITAMINA E (mg)	28,25
ACIDO FÓLICO, FOLATOS (mcg)	674,24
B12 CIANOCOBALAMINA (mcg)	0,23
BIOTINA (mcg)	0,00

GRASAS GENERICAS

ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS (g)	21,75
ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS (g)	119,90
ACIDOS GRASOS SATURADOS (g)	30,68
C 14:0 SATURADOS (g)	0,00
C 16:0 SATURADOS (g)	17,91
C 18:0 SATURADOS (g)	4,46
COLESTEROL (mg)	25,08
C 16:1 MONOINSATURADOS (g)	1,68
C 18:1 MONOINSATURADOS (g)	111,69
C 18:2 POLIINSATURADOS (g)	16,42
C 18:3 POLIINSATURADOS (g)	1,14
EPA (mg)	0,00
DHA (mg)	0,00

OLIGOELEMENTOS

I (mcg)	99,96
Se (mcg)	267,45
F (mcg)	359,59
Cl (mcg)	0,00
Cr (mg)	0,00
COBALTO (mg)	0,00
MOLIBDENO (mg)	0,00

NO NUTRIENTES

PORCIÓN COMESTIBLE (g/g)	54,72
FIBRA (g)	137,79
AGUA	1.620,91
ETANOL (g)	0,00
PURINAS (g)	126,00

AMINOGRANA

TRIPTOFANO	1.146,65
TREONINA	2.989,98
ISOLEUCINA	4.447,98
LEUCINA	7.381,74
LISINA	2.588,63
METIONINA	1.246,26
CISTINA	63,61
FENILALANINA	5.165,59
TIROSINA	235,30
VALINA	4.263,48
ARGININA	462,44
HISTIDINA	196,90
SERINA	0,00
PROLINA	0,00
GLICINA	0,00
ALANINA	0,00
AC. ASPARTICO	0,00
AC. GLUTAMICO	0,00

MINERALES

P (mg)	1.365,91
Mg (mg)	423,46
Ca (mg)	825,14
Fe (mg)	24,74
Zn (mg)	10,70
Na (mg)	6.845,83
K (mg)	4.934,28
Cu (mg)	2.304,38
Mn (mg)	0,00

MACRONUTRIENTES PRINCIPALES

PROTEINAS	144,50
LIPIDOS	215,08
CARBOHIDRATOS_largo	1.127,23
ENERGÍA (KCAL)	7.022,64