



# VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 0-1 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

PURÉS

Banco de Datos: Estandar82.DW8B

Exclusiones Realizadas:

S.I.N.: Ninguna.

Familias de Ingredientes: Ninguna.

Ingredientes: Ninguna.

Recetas: Ninguna.

Tipología: Ninguna.

Condiciones:

Kcalorias, entre 200 kcal y 350 kcal (259 kcal)

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

Prótidos, entre 15% y 25% (21%)

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

Glúcidos, entre 52% y 62% (55%)

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

Lípidos, entre 24% y 34% (24%)

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

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 259 kcal

Prótidos, 14,23 g

Adjusted Protein, 0 g

Alanina, 0,463 g

Arginina, 0,527 g

Cistina, 0,12 g

Fenilalanina, 0,369 g

Glicina, 0,38 g

Histidina, 0,211 g

Leucina, 0,637 g

Serina, 0,397 g

Tirosina, 0,288 g

Treonina, 0,363 g

Valina, 0,421 g

Glúcidos, 36,37 g

Azucar Total, 6,1 g

Almidón, 4,87 g

Fructosa, 1,83 g

Galactosa, 0,02 g

Glucosa (dextrose), 1,87 g

Lactosa, 0,00 g

Sacarosa, 0,83 g

Lípidos, 7,17 g

Grasas Saturadas, 1,387 g

Grasa Sat. 4:0, 0 g

Grasa Sat. 6:0, 0 g

Grasa Sat. 8:0, 0,000 g

Grasa Sat. 10:0, 0,006 g

Grasa Sat. 12:0, 0,006 g

Grasa Sat. 13:0, 0 g

Grasa Sat. 14:0, 0,021 g

Grasa Sat. 15:0, 0,001 g

Grasa Sat. 16:0, 1,019 g

Grasa Sat. 17:0, 0,003 g

Grasa Sat. 18:0, 0,253 g

Grasa Sat. 20:0, 0,022 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,099 g

Grasa PoliIn. 18:3i, 0 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-3 c,c,c, 0,013 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-6 c,c,c, 0 g

Grasa PoliIn. 18:4, 0 g

Grasa PoliIn. 20:3 n-6, 0 g

Grasa PoliIn. 20:2 n-6 c,c, 0,000 g

Grasa PoliIn. 20:3 undifferentiated, 0,000 g

Grasa PoliIn. 20:4, 0,019 g

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

Grasa PoliIn. 20:5, 0,006 g

Grasa PoliIn. 21:5, 0 g

Grasa PoliIn. 22:4, 0,000 g

Grasa PoliIn. 22:5 n-3, 0,001 g

Grasa PoliIn. 22:6, 0,02 g

Acidos Grasos (total trans), 0,001 g

Acidos Grasos (total trans-monoenoic), 0 g

Acidos Grasos (total trans-polyenoic), 0 g

Vitamina A, 303 mcg

Vitamina B1, 0,199 mg

Vitamina B2, 0,223 mg

Vitamina B3, 3,617 mg

Vitamina B5, 1,008 mg

Vitamina B6, 0,642 mg

Vitamina B12, 0,58 mcg

Vitamina C, 49,6 mg

Vitamina D, 0 mcg

Vitamina E, 0,03 mg

Vitamina E (alpha-tocopherol), 1,84 mg

Vitamina K (phylloquinone), 20,7 mcg

Yodo, 0 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 57 mg

Retinol, 12 mcg

Calcio, 84 mg

Cobre, 0,682 mg



# VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 0-1 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

PURÉS

Grasa Sat. 22:0, 0,008 g	Fósforo, 227 mg
Grasa Sat. 24:0, 0,001 g	Hierro, 5,71 mg
Grasas MonoInSaturadas, 4,326 g	Magnesio, 67 mg
Grasa MonoIn. 14:1, 0,001 g	Manganeso, 1,103 mg
Grasa MonoIn. 15:1, 0,000 g	Potasio, 1.086 mg
Grasa MonoIn. 16:1, 0,116 g	Selenio, 14,3 mcg
Grasa MonoIn. 16:1 c, 0,000 g	Sodio, 150 mg
Grasa MonoIn. 16:1 t, 0 g	Zinc, 1,67 mg
Grasa MonoIn. 17:1, 0,009 g	Agua, 304,44 g
Grasa MonoIn. 18:1, 4,139 g	Fibra, 6,5 g
Grasa MonoIn. 18:1 c, 0,001 g	Tocopherol Beta, 0,01 mg
Grasa MonoIn. 18:1 t, 0,012 g	Folate, food, 66 mcg
Grasa MonoIn. 20:1, 0,02 g	Acido aspártico, 0,859 g
Grasa MonoIn. 22:1, 0,000 g	Acido glutámico, 1,382 g
Grasa MonoIn. 22:1 c, 0 g	Metionina, 0,181 g
Grasa MonoIn. 22:1 t, 0 g	Triptofano, 0,087 g
Grasa MonoIn. 24:1 c, 0,001 g	Indice Glucémico 2, 0
Grasas PoliInSaturadas, 1,001 g	Indice Glucémico, 0
Grasa PoliIn. 18:2, 0,82 g	Lycopene, 933 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 CLAs, 0 g	Caroteno Beta, 2.578 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 i, 0 g	Caroteno Alpha, 1.826 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 n-6 c,c, 0,006 g	Folate, total, 82 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 t not further defined, 0 g	Tocopherol Gamma, 0,13 mg
Grasa PoliIn. 18:2 t,t, 0 g	Tocopherol Delta, 0,00 mg

Ingesta Total por Familias:  
100,00% de (2.930 gr)

Resultados obtenidos con la información disponible  
en la base de datos actual.



# VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 0-1 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

PURÉS

## Día 1

### Almuerzo

Nutrientes: 228 kcal (100%), 12 g de Prót. (100%), 31 g de Glú. (100%), 7 g de Líp. (100%).

#### **405 G. de PURÉ DE CORDERO CON VERDURAS Y PATATA 0-1 A**

Ingredientes: 160 G. de Patatas, 60 G. de Berenjenas, 40 G. de Calabacín, 40 G. de Tomate, 30 G. de Pimiento, 30 G. de Cordero - Paletilla, 20 G. de Zanahorias, 20 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

Reparto de Nutrientes: 19,8% de Prótidos, 53,5% de Glúcidos y 26,7% de Lípidos en 228 Kcal.

## Día 2

### Almuerzo

Nutrientes: 263 kcal (100%), 16 g de Prót. (100%), 37 g de Glú. (100%), 6 g de Líp. (100%).

#### **320 G. de PURÉ DE PASTA CON PESCADO 0-1 A**

Ingredientes: 80 G. de Patatas, 80 G. de Tomate, 50 G. de Pimiento, 50 G. de Merluza, 30 G. de Cebollas, 25 G. de Pasta, 5 G. de Aceite de oliva.

Reparto de Nutrientes: 23,2% de Prótidos, 57,0% de Glúcidos y 19,8% de Lípidos en 263 Kcal.

## Día 3

### Almuerzo

Nutrientes: 269 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 37 g de Glú. (100%), 6 g de Líp. (100%).

#### **320 G. de PURÉ DE PASTA CON POLLO 0-1 A**

Ingredientes: 80 G. de Tomate, 80 G. de Patatas, 50 G. de Pollo - pechuga, 50 G. de Pimiento, 30 G. de Cebollas, 25 G. de Pasta, 5 G. de Aceite de oliva.

Reparto de Nutrientes: 24,3% de Prótidos, 55,3% de Glúcidos y 20,4% de Lípidos en 269 Kcal.

## Día 4

### Almuerzo

Nutrientes: 271 kcal (100%), 13 g de Prót. (100%), 43 g de Glú. (100%), 6 g de Líp. (100%).

#### **340 G. de PURÉ DE PAVO CON VERDURAS Y ARROZ 0-1 A**

Ingredientes: 80 G. de Patatas, 80 G. de Calabaza, 40 G. de Calabacín, 40 G. de Pavo, pechuga, 30 G. de Cebollas, 25 G. de Arroz, 25 G. de Judías verdes, 15 G. de Apio, 5 G. de Aceite de oliva.

Reparto de Nutrientes: 17,6% de Prótidos, 62,6% de Glúcidos y 19,8% de Lípidos en 271 Kcal.

## Día 5

### Almuerzo

Nutrientes: 282 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 41 g de Glú. (100%), 6 g de Líp. (100%).

#### **310 G. de PURÉ DE PESCADO CON VERDURAS Y ARROZ 0-1 A**

Ingredientes: 90 G. de Patatas, 60 G. de Merluza, 50 G. de Tomate, 30 G. de Puerros, 25 G. de Judías verdes, 25 G. de Zanahorias, 25 G. de Arroz, 5 G. de Aceite de oliva.

Reparto de Nutrientes: 22,8% de Prótidos, 59,0% de Glúcidos y 18,3% de Lípidos en 282 Kcal.

## Día 6

### Almuerzo

Nutrientes: 236 kcal (100%), 15 g de Prót. (100%), 34 g de Glú. (100%), 6 g de Líp. (100%).



# VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 0-1 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

PURÉS

## 395 G. de PURÉ DE POLLO CON VERDURAS 0-1 A

Ingredientes: 150 G. de Patatas, 100 G. de Calabaza, 40 G. de Pollo - pechuga, 30 G. de Puerros, 30 G. de Judías verdes, 25 G. de Zanahorias, 15 G. de Apio, 5 G. de Aceite de oliva.

Reparto de Nutrientes: 22,8% de Prótidos, 55,9% de Glúcidos y 21,4% de Lípidos en 236 Kcal.

## Día 7

### Almuerzo

Nutrientes: 240 kcal (100%), 14 g de Prót. (100%), 31 g de Glú. (100%), 8 g de Líp. (100%).

## 410 G. de PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATA 0-1 A

Ingredientes: 160 G. de Patatas, 60 G. de Berenjenas, 40 G. de Calabacín, 40 G. de Tomate, 35 G. de Ternera - magra, 30 G. de Pimiento, 20 G. de Cebollas, 20 G. de Zanahorias, 5 G. de Aceite de oliva.

Reparto de Nutrientes: 21,3% de Prótidos, 50,9% de Glúcidos y 27,8% de Lípidos en 240 Kcal.

## Día 8

### Almuerzo

Nutrientes: 281 kcal (100%), 11 g de Prót. (100%), 35 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

## 430 G. de PURÉ DE VERDURAS CON YEMA DE HUEVO 0-1 A

Ingredientes: 170 G. de Patatas, 70 G. de Calabaza, 50 G. de Berenjenas, 50 G. de Calabacín, 30 G. de Pimiento, 30 G. de Zanahorias, 25 G. de Huevo - yema, 5 G. de Aceite de oliva.

Elaboración: Se le añade al puré la yema del huevo cocida.

Reparto de Nutrientes: 14,0% de Prótidos, 48,8% de Glúcidos y 37,1% de Lípidos en 281 Kcal.