



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

PURÉS

Banco de Datos: Estandar82.DW8B

Exclusiones Realizadas:

S.I.N.: Intolerancia a la Leche.

Familias de Ingredientes: Lácteos, Embutidos, Buey / ternera y derivados y Quesos.

Ingredientes: Ninguna.

Recetas: Ninguna.

Tipología: Ninguna.

Condiciones:

Kcalorias, entre 200 kcal y 350 kcal (256 kcal)

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

Prótidos, entre 15% y 25% (21%)

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

Glúcidos, entre 52% y 62% (56%)

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

Lípidos, entre 13% y 33% (23%)

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

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 256 kcal

Prótidos, 14,22 g

Adjusted Protein, 0 g

Alanina, 0,405 g

Arginina, 0,465 g

Cistina, 0,108 g

Fenilalanina, 0,331 g

Glicina, 0,322 g

Histidina, 0,18 g

Leucina, 0,562 g

Serina, 0,36 g

Tirosina, 0,258 g

Treonina, 0,325 g

Valina, 0,374 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, 6,94 g

Grasas Saturadas, 1,287 g

Grasa Sat. 4:0, 0 g

Grasa Sat. 6:0, 0 g

Grasa Sat. 8:0, 0,000 g

Grasa Sat. 10:0, 0,005 g

Grasa Sat. 12:0, 0,006 g

Grasa Sat. 13:0, 0 g

Grasa Sat. 14:0, 0,013 g

Grasa Sat. 15:0, 0,001 g

Grasa Sat. 16:0, 0,945 g

Grasa Sat. 17:0, 0,003 g

Grasa Sat. 18:0, 0,221 g

Grasa Sat. 20:0, 0,022 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,097 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, 0,018 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, 0,201 mg

Vitamina B2, 0,223 mg

Vitamina B3, 3,295 mg

Vitamina B5, 0,98 mg

Vitamina B6, 0,632 mg

Vitamina B12, 0,54 mcg

Vitamina C, 49,6 mg

Vitamina D, 0 mcg

Vitamina E, 0,04 mg

Vitamina E (alpha-tocopherol), 1,83 mg

Vitamina K (phylloquinone), 20,6 mcg

Yodo, 0 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 58 mg

Retinol, 12 mcg

Calcio, 84 mg

Cobre, 0,681 mg



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

PURÉS

Grasa Sat. 22:0, 0,008 g
Grasa Sat. 24:0, 0,001 g
Grasas MonoInSaturadas, 4,231 g
Grasa MonoIn. 14:1, 0,001 g
Grasa MonoIn. 15:1, 0,000 g
Grasa MonoIn. 16:1, 0,107 g
Grasa MonoIn. 16:1 c, 0,000 g
Grasa MonoIn. 16:1 t, 0 g
Grasa MonoIn. 17:1, 0,009 g
Grasa MonoIn. 18:1, 4,04 g
Grasa MonoIn. 18:1 c, 0,001 g
Grasa MonoIn. 18:1 t, 0,012 g
Grasa MonoIn. 20:1, 0,019 g
Grasa MonoIn. 22:1, 0,000 g
Grasa MonoIn. 22:1 c, 0 g
Grasa MonoIn. 22:1 t, 0 g
Grasa MonoIn. 24:1 c, 0,001 g
Grasas PoliInSaturadas, 1,002 g
Grasa PoliIn. 18:2, 0,813 g
Grasa PoliIn. 18:2 CLAs, 0 g
Grasa PoliIn. 18:2 i, 0 g
Grasa PoliIn. 18:2 n-6 c,c, 0,006 g
Grasa PoliIn. 18:2 t not further defined, 0 g
Grasa PoliIn. 18:2 t,t, 0 g

Fósforo, 226 mg
Hierro, 5,71 mg
Magnesio, 67 mg
Manganeso, 1,104 mg
Potasio, 1.083 mg
Selenio, 13,2 mcg
Sodio, 150 mg
Zinc, 1,55 mg
Agua, 304,76 g
Fibra, 6,5 g
Tocopherol Beta, 0,01 mg
Folate, food, 66 mcg
Acido aspártico, 0,773 g
Acido glutámico, 1,239 g
Metionina, 0,156 g
Triptofano, 0,08 g
Indice Glucémico 2, 0
Indice Glucémico, 0
Lycopene, 933 mcg
Caroteno Beta, 2.578 mcg
Caroteno Alpha, 1.826 mcg
Folate, total, 81 mcg
Tocopherol Gamma, 0,13 mg
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

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 Lip. (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 Cebollas, 20 G. de Zanahorias, 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 Lip. (100%).

320 g. de PURÉ DE PASTA CON PESCADO 0-1 A

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

Alérgenos: Pescado y Gluten.

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 Lip. (100%).

320 g. de PURÉ DE PASTA CON POLLO 0-1 A

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

Alérgenos: Gluten.

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 Lip. (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.

Alérgenos: Apio.

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 Lip. (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 Arroz, 25 G. de Judías verdes, 25 G. de Zanahorias, 5 G. de Aceite de oliva.

Alérgenos: Pescado.

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

Día 6



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

PURÉS

Almuerzo

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

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.

Alérgenos: Apio.

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

Día 7

Almuerzo

Nutrientes: 222 kcal (100%), 14 g de Prót. (100%), 31 g de Glú. (100%), 6 g de Líp. (100%).

410 g. de PURÉ DE POLLO CON BERENJENA Y PATATA 0-1 A

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

Reparto de Nutrientes: 22,5% de Prótidos, 54,5% de Glúcidos y 23,0% de Lípidos en 222 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.

Alérgenos: Huevo.

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